



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 710-719

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Citra Tubuh dan Presentasi Diri Online di Instagram: Dinamika Identitas Pada Dewasa Awal

Patricia Desire Sabatina Lorenza Manullang<sup>1✉</sup>, Yasinta Astin Sokang<sup>2</sup>

Universitas Kristen Krida Wacana

Email: [patricia.dsl.manullang@gmail.com](mailto:patricia.dsl.manullang@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Fenomena selebgram di Instagram yang menampilkan tubuh ideal melahirkan konsep "body goals" dan standar kecantikan tertentu, yang mendorong dewasa awal untuk menyesuaikan penampilan demi mendapatkan pengakuan sosial melalui presentasi diri online. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara citra tubuh dan presentasi diri online di Instagram pada dewasa awal di Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan 112 partisipan berusia 18–25 tahun yang dipilih melalui purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire Appearance Scale (MBSRQ-AS)* dan *Self Presentation on Facebook Questionnaire (SPFBQ)*. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas, linearitas, dan korelasi Spearman. Hasil menunjukkan lima hubungan positif dan tiga hubungan negatif antara dimensi citra tubuh dan aspek presentasi diri online. Ditemukan hubungan signifikan antara afeksi terhadap citra tubuh dan real self, yang menunjukkan bahwa semakin negatif perasaan terhadap tubuh, semakin rendah kecenderungan untuk menampilkan diri secara autentik di Instagram.

Kata Kunci: *Citra Tubuh, Presentasi Diri Online, Instagram, Dewasa Awal*

## Abstract

The phenomenon of social media influencers on Instagram displaying ideal bodies has given rise to the concept of "body goals" and certain beauty standards, which encourage early adults to modify their appearance to gain social recognition through online self-presentation. The objective of this study is to ascertain the correlation between body image and online self-presentation on Instagram among early adults in Jakarta. The present study employed a quantitative correlational approach, with 112 participants aged 18-25 years selected through purposive sampling. The instruments employed in this study were the Multidimensional Body Self Relations Questionnaire Appearance Scale (MBSRQ-AS) and the Self Presentation on Facebook Questionnaire (SPFBQ). The collected data were then subjected to rigorous analysis, which included assessments of normality, linearity, and Spearman correlation tests. The results of the study indicate five positive and three negative relationships between body image dimensions and aspects of online self-presentation. A substantial relationship is identified between affection toward body image and real self, suggesting that individuals who experience more negative feelings toward their bodies exhibit a reduced propensity to present themselves authentically on Instagram.

Keywords: *Body Image, Online Self-Presentation, Instagram, Early Adulthood*

## PENDAHULUAN

Dalam era digital saat ini, media sosial menjadi salah satu *platform* utama bagi individu untuk menampilkan diri mereka secara *online* (Cahyono, 2021). Instagram merupakan salah satu media sosial berbasis visual yang paling populer memungkinkan penggunanya untuk membangun penampilan diri yang menarik melalui berbagai bentuk konten visual, seperti foto dan video (Databooks, 2024). Media sosial Instagram telah membentuk standar kecantikan melalui konsep "*body goals*" yang sering ditampilkan oleh selebgram (Evans et al., 2013). Di usia 18-25 tahun, individu dewasa awal mulai memperhatikan penampilan fisik sebagai bagian dari identitas mereka (Santrock, 2011) dan perkembangan ini sejalan dengan meningkatnya kesadaran individu terhadap penampilan fisik mereka yang berkontribusi pada terbentuknya konsep citra tubuh (Franchina & Lo Coco, 2018). Individu dalam fase ini percaya bahwa penampilan fisik mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk karier, interaksi sosial, dan hubungan keluarga (Khotamanisah, 2017). Individu dimungkinkan untuk membentuk citra tubuh mereka di media sosial dengan melakukan penyuntingan foto dan penggunaan *filter* (Kurniawan & Hanandha, 2023). Akibatnya, Instagram menjadi salah satu media utama bagi dewasa awal dalam membangun citra tubuh untuk dapat memperoleh pengakuan social (Maureen et al., 2023).

Citra tubuh merupakan persepsi individu terhadap bentuk fisik mereka yang dapat bersifat positif atau negatif (Melliana, 2006). Individu dengan citra tubuh positif menerima

kondisi fisiknya dengan nyaman sedangkan individu dengan citra tubuh negatif merasa tidak puas dengan penampilannya (Puspasari, 2019). Dalam konteks media sosial, citra tubuh yang rendah dapat mendorong individu untuk menyajikan diri secara *online* dengan cara yang tidak mencerminkan realitas mereka, misalnya melalui presentasi diri yang berlebihan atau manipulatif (Rozika & Ramdhani, 2018). Menurut Goffman (1959), presentasi diri merupakan upaya individu untuk mengontrol kesan yang mereka ciptakan di mata orang lain. Michikayan (2014) membagi konsep ini menjadi tiga bentuk: diri yang sebenarnya, diri ideal, dan diri palsu. Ketika individu merasa citra tubuh mereka tidak memenuhi standar yang berlaku, mereka lebih cenderung menampilkan diri ideal atau bahkan diri palsu dalam *platform* seperti Instagram (Shafira, 2023).

Penelitian sebelumnya oleh Kurniawan dan Hanandha (2023) serta Zamroni dan Huwaidah (2024) menunjukkan adanya hubungan negatif antara citra tubuh dan presentasi diri *online*, di mana individu dengan citra tubuh rendah cenderung lebih aktif dalam mengedit atau mengubah tampilan visual mereka di media sosial. Namun, terdapat diskrepansi dengan penelitian mengenai hubungan antara citra tubuh dan presentasi diri secara *online* pada individu dewasa awal. Sebagian besar studi sebelumnya lebih banyak berfokus pada remaja putri (Kurniawan & Hanandha, 2023; Zamroni & Huwaidah, 2024) sementara korelasi citra tubuh dan presentasi diri *online* pada kelompok usia dewasa awal masih belum banyak diteliti padahal, individu dewasa awal berada pada tahap kritis dalam pembentukan identitas diri, di mana individu semakin mandiri dalam membangun citra tubuh mereka termasuk di media sosial (Arnett, 2000). Tekanan sosial pada dewasa awal lebih kompleks dibandingkan remaja, sehingga memahami hubungan antara citra tubuh dan presentasi diri *online* pada kelompok ini menjadi penting (Pfund et al., 2020). Hal ini menjadi alasan penelitian ini dilakukan pada dewasa awal yang sedang berada pada fase kehidupan yang ditandai dengan eksplorasi identitas dan tekanan sosial yang tinggi terhadap penampilan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara citra tubuh dan presentasi diri *online* di Instagram pada individu dewasa awal berusia 18-25 tahun di Jakarta.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan presentasi diri online di Instagram pada dewasa awal di Jakarta. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 112 orang yang berusia 18–25 tahun, terdiri dari laki-laki dan perempuan, serta merupakan pengguna aktif Instagram

yang berdomisili di wilayah Jakarta. Sampel dipilih menggunakan teknik non-probability sampling dengan pendekatan purposive sampling, yang memungkinkan pemilihan partisipan berdasarkan karakteristik tertentu yang telah ditentukan sebelumnya. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner online melalui Google Form yang berisi dua skala: *The Multidimensional Body Self Relations Questionnaire Appearance Scale* (MBSRQ-AS) oleh Cash & Pruzinsky (2002) untuk mengukur citra tubuh, dan *Self Presentation on Facebook Questionnaire* (SPFBQ) oleh Michikayan et al (2014) untuk mengukur presentasi diri online, yang keduanya telah melalui proses adaptasi dan uji validitas serta reliabilitas. Analisis data dilakukan dengan bantuan software statistik Jamovi versi 1.6.23, mencakup uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, uji linearitas melalui scatterplot, serta uji korelasi Spearman's Rank untuk melihat hubungan antar variabel karena data tidak terdistribusi secara normal. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dimensi afeksi citra tubuh dengan *real self* dalam presentasi diri *online*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara citra tubuh dan presentasi diri online di Instagram pada dewasa awal di Jakarta. Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman, hanya ditemukan satu hubungan signifikan secara statistik, yaitu antara dimensi afeksi citra tubuh dan real self ( $r = -0.347$ ,  $p < 0.001$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa perasaan negatif terhadap tubuh, seperti rasa malu, kecemasan, dan ketidakpuasan, berperan penting dalam menurunkan kecenderungan individu untuk menampilkan diri mereka secara autentik di media sosial. Semakin tinggi tingkat afeksi negatif tersebut, semakin rendah kemungkinan individu untuk menampilkan "real self" mereka di Instagram.

Interpretasi hasil ini menguatkan pandangan Cash dan Pruzinsky (2002) yang menekankan bahwa citra tubuh bukan hanya persepsi kognitif atau visual semata, melainkan sangat dipengaruhi oleh pengalaman emosional. Dalam konteks Instagram sebagai platform berbasis visual dengan standar estetika yang tinggi, tekanan sosial untuk tampil sempurna mendorong individu untuk menutupi identitas asli mereka, sebagaimana dijelaskan oleh Goffman (1959) dalam teori self-presentation. Hal ini menegaskan bahwa emosi negatif terkait citra tubuh dapat menjadi hambatan dalam mengekspresikan diri secara jujur di ruang digital.

Selain itu, hasil ini selaras dengan penelitian Fardouly et al. (2015) yang menunjukkan bahwa perbandingan sosial di media digital sering kali memperburuk persepsi tubuh dan mendorong manipulasi citra diri secara daring. Dalam konteks sosial budaya Jakarta,

tekanan media digital dan standar kecantikan yang ideal yang tersebar di Instagram semakin memperkuat tuntutan penyesuaian diri ini (Santoso et al., 2022). Namun, tidak ditemukannya korelasi signifikan antara afeksi dengan ideal self maupun false self menunjukkan bahwa dewasa awal di Jakarta cenderung tidak membangun identitas palsu yang eksplisit, melainkan memilih untuk menyembunyikan atau menahan diri menampilkan jati diri mereka yang sebenarnya (Michikyan et al., 2014). Ini menandakan bahwa strategi coping mereka lebih bersifat penghindaran daripada kreasi identitas baru di dunia maya.

Temuan ini memberikan kontribusi penting bagi pemahaman teoritis mengenai bagaimana afeksi citra tubuh memainkan peranan utama dalam pembentukan representasi diri digital. Individu yang memiliki afeksi positif terhadap tubuhnya cenderung lebih percaya diri dan terbuka dalam menampilkan versi autentik dirinya (Grabe et al., 2008; Bakan & Hapsari, 2022). Hal ini mendukung gagasan bahwa pengembangan afeksi tubuh yang sehat menjadi fondasi bagi identitas digital yang stabil, yang sangat relevan dengan tugas perkembangan psikososial dewasa awal dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan otentik (Santrock, 1980).

Lebih jauh, hasil ini menunjukkan urgensi intervensi psikologis untuk mendukung citra tubuh yang sehat dan penerimaan diri, sehingga mampu mendorong presentasi diri yang otentik di media sosial. Edukasi body positivity, terapi kognitif, serta latihan rasa syukur telah terbukti efektif dalam meningkatkan penerimaan diri terhadap tubuh dan mengurangi kecenderungan menampilkan citra diri yang tidak autentik (Felita, 2016; Grabe et al., 2008). Dengan demikian, program-program pengembangan diri dan literasi digital yang mengintegrasikan aspek emosional dan psikologis dapat menjadi strategi preventif untuk mengurangi dampak negatif media sosial terhadap kesejahteraan psikologis dewasa awal.

Secara praktis, penelitian ini memberikan wawasan bagi para praktisi kesehatan mental, pendidik, dan pembuat kebijakan mengenai pentingnya memahami hubungan kompleks antara afeksi citra tubuh dan self-presentation di media sosial. Hal ini menjadi semakin relevan di era digital saat ini, di mana media sosial menjadi arena utama interaksi sosial dan pembentukan identitas. Penelitian ini juga membuka peluang studi lanjutan yang mengeksplorasi faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, konsep diri, dan tekanan budaya yang dapat memengaruhi perilaku self-presentation dan citra tubuh.

Kesimpulannya, afeksi negatif terhadap tubuh secara signifikan menurunkan kecenderungan menampilkan real self di Instagram pada dewasa awal di Jakarta, menandai peran vital emosi dalam pembentukan identitas digital. Penelitian ini menyoroti pentingnya pendekatan multidimensi dalam memahami citra tubuh dan self-presentation, serta

perlunya intervensi psikologis untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan autentisitas di ranah digital.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi antara Dimensi Citra Tubuh & Dimensi Presentasi Diri Online

Dimensi Citra Tubuh	Dimensi Presentasi Diri Online	Spearman's r	p-value	Keterangan
Persepsi	Real Self	-0.016	0.870	Tidak signifikan
Persepsi	Ideal Self	0.085	0.374	Tidak signifikan
Persepsi	False Self	0.054	0.571	Tidak signifikan
Afeksi	Real Self	-0.347	<0.001	Signifikan negatif
Afeksi	Ideal Self	0.030	0.754	Tidak signifikan
Afeksi	False Self	0.004	0.968	Tidak signifikan
Kognitif	Real Self	0.107	0.262	Tidak signifikan
Kognitif	Ideal Self	-0.106	0.267	Tidak signifikan
Kognitif	False Self	-0.512	0.111	Tidak signifikan

Berdasarkan tabel korelasi Spearman yang disajikan, dapat dijelaskan hubungan antara dimensi citra tubuh dan dimensi presentasi diri online sebagai berikut. Dari sembilan kombinasi yang diuji, hanya satu hubungan yang menunjukkan hasil signifikan, yaitu antara dimensi afeksi citra tubuh dengan presentasi diri real self, dengan nilai korelasi negatif sebesar -0,347 dan p-value kurang dari 0,001. Ini berarti bahwa semakin negatif afeksi seseorang terhadap tubuhnya — misalnya perasaan malu, cemas, atau tidak puas — maka semakin rendah kecenderungan orang tersebut untuk menampilkan diri yang autentik (real self) di Instagram. Hubungan ini bersifat negatif dan signifikan secara statistik, mengindikasikan adanya pengaruh yang kuat dari emosi terhadap perilaku self-presentation autentik.

Sementara itu, hubungan antara dimensi persepsi dan kognitif citra tubuh dengan semua aspek presentasi diri online (real self, ideal self, dan false self) tidak menunjukkan korelasi yang signifikan. Nilai korelasi pada semua kombinasi tersebut berada pada rentang yang sangat rendah dan p-value yang jauh di atas batas signifikansi 0,05, sehingga tidak ada bukti yang cukup untuk menyatakan adanya hubungan yang bermakna secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa aspek persepsi dan kognitif dari citra tubuh kurang berperan dalam menentukan bagaimana individu menampilkan diri mereka secara online, baik sebagai real self, ideal self, maupun false self.

Selain itu, dimensi afeksi juga tidak berkorelasi signifikan dengan dimensi ideal self maupun false self, yang menunjukkan bahwa perasaan terhadap tubuh tidak secara langsung memengaruhi keinginan individu untuk membentuk citra ideal atau identitas palsu di media sosial. Ini mengindikasikan bahwa dewasa awal di Jakarta cenderung tidak menciptakan identitas palsu, melainkan memilih menyembunyikan real self mereka bila mengalami afeksi negatif terhadap tubuh.

Secara keseluruhan, tabel ini menggarisbawahi bahwa emosi atau afeksi terhadap citra tubuh merupakan faktor kunci yang memengaruhi keaslian presentasi diri secara online, sedangkan persepsi dan kognisi lebih sedikit berkontribusi dalam konteks ini. Temuan ini konsisten dengan pembahasan sebelumnya yang menekankan peranan pengalaman emosional dalam membentuk perilaku self-presentation di platform visual seperti Instagram.

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil Penelitian, hubungan negatif yang signifikan antara dimensi afeksi citra tubuh dan aspek real self dalam presentasi diri online di Instagram pada dewasa awal di Jakarta. Artinya, dimensi afeksi dalam citra tubuh dijadikan prediktor dari keaslian presentasi diri di media sosial, khususnya Instagram. Hal ini memberikan dasar bagi pengembangan intervensi psikologis terhadap perasaan negatif dewasa awal seperti malu atau cemas terhadap tubuh yang mengakibatkan dewasa awal kurang percaya diri dan terdorong untuk memodifikasi gambaran diri mereka. Ketidakpuasan terhadap tubuh dapat dibantu dengan intervensi psikologis seperti konseling, edukasi, dan terapi guna membangun perasaan positif dewasa awal di Jakarta menjadi positif terhadap tubuhnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), Article 5. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Baron, R. A., & Byrne, D. E. (2003). *Social psychology* (10. ed., 2. print). Allyn and Bacon.
- Caddel, J. (2018). The Effect of Social Media on Body Image Constructs Among Active Women.
- Cash, T. F. (Ed.). (2004). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (Paperback ed). Guilford Press.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and*

clinical practice. Guilford Press.

- Chou, H.-T. G., & Edge, N. (2012). "They Are Happier and Having Better Lives than I Am": The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others' Lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), Article 2. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Clarissa, M., & Yolanda, S. (2019). Instagram sebagai pembentuk citra diri generasi milenial Jakarta. *WARTA*.
- Evans, E. H., Tovée, M. J., Boothroyd, L. G., & Drewett, R. F. (2013). Body dissatisfaction and disordered eating attitudes in 7- to 11-year-old girls: Testing a sociocultural model. *Body Image*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.10.001>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Felita, P., Siahaja, C., Wijaya, V., Melisa, G., & Chandra, M. (n.d.). PEMAKAIAN MEDIA SOSIAL DAN SELF CONCEPT PADA REMAJA.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Franchina, V., & Coco, G. L. (2018). The influence of social media use on body image concerns.
- Goffman, E. (2021). *The Presentation of Self in Everyday Life*. Knopf Doubleday Publishing Group.
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), Article 3. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.460>
- Hanandha, T. S., & Kurniawan, A. (2023). Hubungan antara Body Image dengan Self-Presentation di Media Sosial Instagram pada Remaja Putri.
- Hutabarat, G. O. (2024). Peranan Citra Tubuh dan Perbandingan Sosial Terhadap Penerimaan Diri pada Mahasiswa Penggemar K-Pop (No. 12). 1(12), Article 12.
- Huwaidah, T. P. (2024). Hubungan antara Body Image Dengan Self Presentation Pada Remaja Putri Pengguna Media Sosial Instagram di SMA Islam Al Ashar 14 Semarang.
- Lin, H. (2024). The impact of social media on appearance and body image anxiety. In P. M. Eloundou-Enyegue, *Addressing Global Challenges—Exploring Socio-Cultural Dynamics and Sustainable Solutions in a Changing World* (1st ed., pp. 700–706). Routledge. <https://doi.org/10.1201/9781032676043-96>

- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), Article 4. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Michikyan, M., Dennis, J., & Subrahmanyam, K. (2015). Can You Guess Who I Am? Real, Ideal, and False Self-Presentation on Facebook Among Emerging Adults. *Emerging Adulthood*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.1177/2167696814532442>
- Muharram, R., Zahara, C. I., & Amalia, I. (2023). Hubungan Body Image dengan Kecemasan Sosial Pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i2.8880>
- Perloff, R. M. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles*, 71(11–12), Article 11–12. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Puspasari, L., & Psi, M. (2019). Body Image dan Bentuk Tubuh Ideal, Antara Persepsi dan Realitas (No. 3). 1(3), Article 3.
- Rahman, W. N. A., Mutum, D. S., & Ghazali, E. M. (2022). Consumer Engagement With Visual Content on Instagram: Impact of Different Features of Posts by Prominent Brands. *International Journal of E-Services and Mobile Applications*, 14(1), Article 1. <https://doi.org/10.4018/IJESMA.295960>
- Ramadani, N. T., & Purwasetiawatik, T. F. (2023). Pengaruh Citra Diri terhadap Penerimaan Diri pada Dewasa Awal.
- Rebecchi, K., & Hagège, H. (2022). Educating Through Attentional States of Consciousness, an Effective Way to Develop Creative Potential? *Frontiers in Education*, 7, 774685. <https://doi.org/10.3389/educ.2022.774685>
- Rozika, L. A., & Ramdhani, N. (2018). Hubungan antara Harga Diri dan Body Image dengan Online Self-Presentation pada Pengguna Instagram. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(3), Article 3. <https://doi.org/10.22146/gamajop.36941>
- Rui, J., & Stefanone, M. A. (2013). Strategic self-presentation online: A cross-cultural study. *Computers in Human Behavior*, 29(1), Article 1. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.022>
- Safitri, D., Fitriani, A., & Izzati, I. D. C. (2023). Hubungan Self Conscious dan Body Image Dengan Self Presentation Pengguna Instagram. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.36269/psyche.v5i1.1217>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed). McGraw-Hill.
- Sokang, Y. A., & Sidharta, N. (2024). Menantang Paradigma: Citra Tubuh dan Obesitas pada Remaja Akhir di Indonesia. *Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 155–164.

<https://doi.org/10.31943/afiasi.v9i2.358>

Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Sukanto, M., Hamidah, H., & Fajrianti, F. (2019). "Can I Look Like Her?": Body Image of Adolescent Girls who Use Social Media. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 23(1), Article 1. <https://doi.org/10.7454/hubs.asia.1120519>

Suryaningsih, Chatarina, Saripuddin, Widjiyati, Nur, Sumiyanto, & Ahmad. (2024). *Buku Referensi Kecerdasan Emosional di Era Digital*.

Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), Article 6. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>

Unika Widya Mandala Surabaya Indonesia, Hapsari, E. W., Bakan, L. N., & Unika Widya Mandala Surabaya Indonesia. (2022). Hubungan antara Gratitude Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Putri di kabupaten Alor. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.33508/exp.v10i1.3749>

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), Article 4. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>

Young, G., Smith, M., & Batten, J. (2022). "Social Media Makes It Inevitable to Feel Bad about Your Body": Examining Self-Presentation and Body Image of Young Collegiate Females. *Youth*, 2(3), Article 3. <https://doi.org/10.3390/youth2030016>.