



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 650-659

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

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

Remaja dan Media Sosial: Apakah Instagram Menciptakan Citra Tubuh yang Tidak Realistis?

Felensia^{1✉}, Yasinta Astin Sokang²

(1) Universitas Kristen Krida Wacana, (2) Center for Health Psychology

Email: felensia.502021071@civitas.ukrida.ac.id^{1✉}

Abstrak

Instagram adalah salah satu platform media sosial yang paling populer, yang terus berkembang seiring dengan tren kontemporer. Sebagai platform yang berfokus pada visual, Instagram sering menampilkan gambar ideal tentang kecantikan dan bentuk tubuh, yang dapat mempengaruhi persepsi remaja terhadap tubuh mereka sendiri. Representasi ideal ini sering kali menjadi tolok ukur bagi remaja yang berusaha untuk tampil sempurna di mata masyarakat. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei, yang melibatkan 419 responden remaja berusia 15 hingga 19 tahun yang aktif menggunakan Instagram. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 (SATAQ-3) dan Multidimensional Body Self-Relations Questionnaire Appearance Scale (MBRSQ-AS). Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara dimensi internalisasi ideal tubuh kurus pada variabel internalisasi dan dimensi afektif pada variabel citra tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa semakin negatif perasaan remaja terhadap tubuh mereka, semakin kecil kemungkinan mereka untuk menampilkan diri secara autentik di Instagram.

Kata kunci: Citra Tubuh, Internalisasi Instagram, Remaja.

Abstract

Instagram is one of the most popular social media and always follows the current developments. As a visual-based platform, Instagram often displays ideal images of beauty and perfect body shape, which can influence adolescents' perceptions of their own bodies. The ideal image displayed on Instagram seems to be a comparison for adolescents to appear perfect in the eyes of the public. The research method used in this study is quantitative with a survey approach to 419 adolescent respondents aged 15-19 years who actively use Instagram. This study uses the measuring instruments "The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 (SATAQ-3)" and "The Multidimensional Body Self Relations Questionnaire Appearance Scale (MBRSQ-AS)". The results of the study showed that there was a significant negative relationship between the thin ideal internalization dimension on the internalization variable and the affect dimension on the body image variable, which showed that the more negative feelings about the body, the lower the tendency to display oneself authentically on Instagram.

Keywords: Body Image, Instagram Internalization, Adolescents

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dalam era modern ini telah mengubah cara individu dalam mengakses informasi dan berkomunikasi (Andika et al, 2020). Salah satu bentuk perkembangan teknologi yang paling mencolok adalah kehadiran media sosial yang semakin beragam (Setiawati, 2020). Media sosial merupakan platform digital yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi konten, dan membangun jejaring sosial tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu (Purwa, 2022). Melalui media sosial, individu sering kali menerima dan menyerap secara berlebihan konten yang berkaitan dengan penampilan fisik dan gaya hidup orang lain (Revranché et al., 2022).

Salah satu media sosial yang paling populer di kalangan remaja adalah Instagram. Media sosial Instagram berfokus pada visualisasi gambar dan video secara eksplisit dengan penampilan ideal (Sheldon et al, 2019). Menurut data We Are Social (2023), pengguna Instagram di Indonesia mencapai 86,5% dari jumlah penduduk, di mana 11,1 juta pengguna di antaranya merupakan remaja berusia 15–19 tahun. Sebagai platform berbasis visual, Instagram memungkinkan pengguna untuk menampilkan foto dan video yang menunjukkan citra penampilan tertentu (Mata & Tejedor, 2024). Hal ini menyebabkan munculnya standar kecantikan baru yang sering kali dianggap sebagai ukuran keberhasilan sosial dan pribadi.

Pada masa remaja, individu akan mengalami berbagai perkembangan seperti fisik dan psikologis secara cepat seperti bentuk tubuh, berat badan, serta organ seks (Suryana, 2022). Selain itu, remaja juga mengalami perkembangan psikologis yang meliputi aspek sosial,

kognitif dan sosioemosional (Dianningrum & Satwika, 2021). Perkembangan aspek sosioemosional remaja dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya (social environment) diantaranya individu lain atau kelompok yang ada di luar diri seperti keluarga, teman, tetangga, atau secara umum disebut dengan masyarakat tempat individu berinteraksi (Aristantya, 2019).

Penelitian serupa juga menemukan bahwa sebagian besar individu mengunggah gambar penampilan fisik yang menarik di Instagram hanya untuk reputasi pribadi (Mukhlisiana, 2019). Selain menurunkan citra tubuh, gambar-gambar yang menunjukkan sosok 'ideal' dapat menyebabkan peningkatan suasana hati menjadi negatif dan menurunkan harga diri (self-esteem) (Aristantya, 2019). Menurut Hurlock (2006) salah satu proses perkembangan tersulit bagi remaja yaitu interaksi sosial. Remaja diharuskan untuk dapat menyesuaikan diri terhadap perkembangan lingkungan dan teknologi yang ada (Basma, 2022). Hal ini memunculkan tekanan sosial bagi remaja dimana mereka harus menyesuaikan diri dengan harapan, norma, atau standar yang ditetapkan dalam media sosial Instagram.

Konsep bentuk tubuh yang ideal merupakan hal yang penting, terutama ketika mereka berinteraksi dengan sosial (Sari & Suarya, 2018). Pemaknaan dalam media sosial Instagram dapat membuat remaja mengidentifikasi diri mereka secara negatif dan termotivasi untuk melakukan upaya agar dapat serupa dengan apa yang mereka dapatkan dalam konten Instagram (Evelin & Adishesa, 2020). Unggahan berupa penampilan fisik ideal yang ditampilkan memunculkan adanya standar kecantikan baru yang membuat pengguna menilai diri mereka tidak menarik (Setiawati, 2020). Remaja cenderung memberikan penilaian tentang dirinya dari sudut pandang orang lain, yang akan berpengaruh pada citra tubuh remaja tersebut (Dianningrum & Satwika).

Menurut Cash dan Smolak (2011), citra tubuh (body image) didefinisikan sebagai suatu konsep multidimensi yang mencakup persepsi, pemikiran, dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya sendiri, baik secara positif maupun negatif. Penggunaan media sosial berlebih dapat menjadi salah satu faktor sosial penyebab citra tubuh yang negatif (Tunga, 2022). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Young Men's Christian Association (YMCA) ditemukan bahwa 60% dari seribu remaja merasa tertekan karena adanya tuntutan untuk menjadi sempurna di media sosial (Best, 2018). Adanya apresiasi yang diberikan ketika penampilan fisik terlihat baik, membuat seseorang menganggap dirinya sebagai sebuah objek sehingga individu menginternalisasikan pandangan orang lain terhadap tubuh mereka sebagai standar ideal (Candra & Novianty, 2022).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sokang & Sidharta (2024) menunjukkan bahwa pengaruh dari teman sebaya, keluarga, dan media massa dapat memperkuat ketidakpuasan terhadap tubuh dan memunculkan kecemasan. Media sosial seperti Instagram menampilkan citra kecantikan yang cenderung tidak realistis, seperti tubuh yang ramping, kulit putih, dan fitur wajah yang sempurna. Remaja yang terpapar citra ini dalam jangka panjang dapat menginternalisasi standar kecantikan tersebut dan merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka yang sebenarnya (Perloff, 2014). Selain itu, perspektif remaja terhadap citra tubuh dipengaruhi oleh pengalaman pribadi dan penggambaran media massa. Masyarakat cenderung mendefinisikan kecantikan sebagai tubuh yang kurus dan kulit yang cerah. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap citra tubuh tidak hanya dipengaruhi oleh bentuk tubuh fisik, tetapi juga oleh penerimaan sosial dan dukungan dari lingkungan (Sokang & Sidharta, 2024).

Berdasarkan realita yang terjadi dalam masyarakat dan penelitian serupa sebelumnya, dapat dipahami bahwa pada masa remaja, media sosial memegang peranan yang besar dalam pembentukan citra tubuh remaja baik ke arah negatif maupun positif. Terutama dalam media sosial Instagram yang banyak menampilkan sisi ideal seseorang, dapat menjadi faktor utama penyebab remaja memiliki citra tubuh yang cenderung rendah. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara internalisasi media sosial Instagram dan citra tubuh pada remaja di Jakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan menggunakan teknik purposive sampling dalam mencari responden. Responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia antara 15-19 tahun pengguna Instagram yang tinggal di area Jakarta. Pengumpulan data menggunakan "The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 (SATAQ-3)" dan "The Multidimensional Body Self Relations Questionnaire Appearance Scale (MBRSQ-AS)" yang telah disesuaikan dengan tujuan penelitian. Penyebaran skala dilakukan secara online dengan menyebarkan google form melalui media sosial seperti Instagram & WhatsApp. Penyebaran skala secara online memungkinkan pengumpulan data yang lebih luas sehingga diperoleh data dari berbagai area di Jakarta.

The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 (SATAQ-3) digunakan untuk mengevaluasi internalisasi dalam standar kecantikan di media sosial. Instrumen ini dikembangkan oleh Heinberg, Thompson dan Stormer dalam versi

pertamanya pada tahun 1995 (Thompson et al., 2004) dan telah diperbarui beberapa kali dengan 30 item dan 3 dimensi yang mampu mengukur seberapa jauh individu memaknai konten dalam aplikasi Instagram. Lalu, untuk The Multidimensional Body Self Relations Questionnaire Appearance Scale (MBRSQ-AS) digunakan untuk mengukur beberapa aspek penilaian diri individu. Pada aspek pertama yaitu persepsi, individu menerima ukuran dan bentuk tubuhnya yang ideal dan menganggap bahwa penampilannya menarik dihadapan orang lain. Kedua yaitu afektif, individu merasa percaya diri dengan kondisi tubuhnya dan perasaan individu ketika menerima tanggapan/feedback positif dari orang lain. Ketiga yaitu kognitif, individu termotivasi untuk menjaga berat badan dan hidup sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara internalisasi media sosial Instagram dan citra tubuh pada remaja di Jakarta. Berdasarkan hasil uji korelasi yang dilakukan, terdapat salah satu kombinasi antara dimensi internalisasi (Thin Ideal Internalization, Muscular Internalization, Appearance Related Pressures) dimensi citra tubuh (persepsi, afeksi, kognitif) yang memiliki hasil signifikan, yaitu antara dimensi Thin Ideal Internalization dari internalisasi dan afeksi dari citra tubuh ($r = -0.362$, $p < 0.001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi internalisasi terhadap standar tubuh kurus yang ditampilkan di media sosial Instagram, maka semakin negatif perasaan afektif remaja terhadap tubuhnya, seperti merasa tidak puas, malu, atau tidak nyaman dengan penampilan fisiknya.

Penemuan ini menunjukkan bahwa rasa ketidakpuasan diri yang dialami remaja diperkuat dari adanya standar ideal di media sosial Instagram yang tinggi (putih, langsing) dibandingkan dengan aspek lain seperti bentuk tubuh ideal harus berotot maupun tekanan sosial yang ada didalam Instagram. Temuan ini memperkuat hasil stui yang dilakukan oleh Brown & Tiggemann (2016) yang menunjukkan bahwa paparan gambar "thin ideal" dari Instagram menyebabkan peningkatan ketidaksukaan terhadap tubuh (body dissatisfaction) dan suasana hati negatif. Selain itu, temuan ini juga mendukung teori sociocultural model (Thompson et al, 1999) dimana citra tubuh negatif terbentuk karena pengaruh sosial budaya, terutama dari media, teman sebaya, dan keluarga, yang mendorong seseorang untuk menyesuaikan diri dengan standar kecantikan atau tubuh ideal yang sedang dominan.

Adapun temuan dari beberapa penelitian yang mendukung bahwa penggunaan Instagram memiliki hubungan signifikan terhadap pembentukan citra tubuh negatif pada remaja. Studi oleh Khasanah (2024) menemukan bahwa intensitas penggunaan Instagram

berhubungan dengan meningkatnya internalisasi standar tubuh ideal di kalangan remaja. Artinya, semakin sering remaja menggunakan Instagram, semakin besar kemungkinan mereka mempercayai bahwa standar kecantikan yang ditampilkan di media sosial adalah standar yang harus dicapai. Sementara itu Marlinda et al (2022) juga menjelaskan bahwa perbandingan sosial yang dilakukan remaja saat melihat unggahan di Instagram memiliki pengaruh signifikan terhadap citra tubuh. Ketika remaja membandingkan tubuh mereka dengan influencer atau teman yang dianggap lebih ideal secara fisik, mereka cenderung merasa kurang percaya diri dan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya sendiri.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Dimensi Internalisasi Instagram dan Dimensi Citra Tubuh.

No.	Dimensi Internalisasi	Dimensi Citra Tubuh	r (Pearson)	p-value	Keterangan
1.	Thin Ideal Internalization	Persepsi	0.108	0.078	Tidak Signifikan
2.	Thin Ideal Internalization	Afeksi	-0.362	0.001	Signifikan Negatif
3.	Thin Ideal Internalization	Kognitif	-0.091	0.124	Tidak Signifikan
4.	Muscular Internalization	Persepsi	0.042	0,389	Tidak Signifikan
5.	Muscular Internalization	Afeksi	-0.073	0.312	Tidak Signifikan
6.	Muscular Internalization	Kognitif	0.176	0.214	Tidak Signifikan
7.	Appearance Related Pressures	Persepsi	-0.174	0.572	Tidak Signifikan
8.	Appearance Related Pressures	Afeksi	0.087	0.143	Tidak Signifikan
9.	Appearance Related Pressures	Kognitif	0.072	0.201	Tidak Signifikan

Hasil tabel di atas menunjukkan bahwa dari seluruh kombinasi antara dimensi internalisasi dan citra tubuh, hanya satu hubungan yang menunjukkan signifikansi statistik, yaitu hubungan antara Thin Ideal Internalization dan afeksi terhadap tubuh ($r = -0.362$, $p < 0.001$). Korelasi negatif yang signifikan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi internalisasi remaja terhadap standar tubuh kurus yang ditampilkan di Instagram, maka semakin negatif pula respons emosional mereka terhadap tubuhnya sendiri. Remaja yang lebih terpengaruh oleh citra tubuh kurus cenderung mengalami perasaan tidak puas, malu, dan tidak nyaman terhadap tubuh mereka.

Sementara itu, hubungan antara Thin Ideal Internalization dengan aspek persepsi dan kognitif tubuh tidak menunjukkan signifikansi, begitu pula pada dimensi lainnya, seperti Muscular Internalization dan Appearance Related Pressures, yang tidak memiliki korelasi signifikan dengan semua aspek citra tubuh. Ini mengindikasikan bahwa tekanan terhadap tubuh berotot atau tekanan sosial seputar penampilan belum sekuat pengaruh internalisasi

terhadap tubuh kurus dalam membentuk citra tubuh negatif secara emosional pada populasi remaja di Jakarta. Salah satu kemungkinan dari hasil ini adalah bahwa standar kecantikan perempuan yang masih dominan di Instagram lebih mengarah pada tubuh yang kurus dan feminin dibandingkan tubuh berotot atau tekanan dari lingkungan sosial secara umum.

Temuan ini menguatkan penelitian yang dilakukan oleh Brown dan Tiggemann (2016), yang menemukan bahwa paparan gambar bertema "thin ideal" di Instagram memiliki dampak langsung pada peningkatan body dissatisfaction atau ketidakpuasan tubuh. Mereka menyatakan bahwa representasi tubuh ideal yang sangat sempit di media sosial menyebabkan individu terus-menerus membandingkan diri mereka dengan standar yang tidak realistis, yang pada akhirnya memengaruhi suasana hati dan citra tubuh secara negatif. Dalam konteks ini, dimensi afektif sangat rentan karena melibatkan aspek perasaan yang bersifat subjektif dan lebih mudah dipengaruhi oleh konten visual yang dominan di Instagram.

Hasil ini juga sejalan dengan teori sociocultural model dari Thompson, Heinberg, Altabe, dan Tantleff-Dunn (1999), yang menyatakan bahwa citra tubuh negatif dipengaruhi oleh tekanan sosial dan budaya yang berasal dari media, teman sebaya, dan keluarga. Dalam hal ini, Instagram sebagai media sosial visual menjadi sumber utama dalam membentuk persepsi terhadap tubuh ideal. Ketika standar tubuh kurus terus-menerus dipromosikan dan diperkuat melalui algoritma dan pola konsumsi digital, maka remaja semakin terdorong untuk menginternalisasi standar tersebut dan mengalami konflik emosional jika tidak mampu mencapainya.

Penelitian ini juga konsisten dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Khasanah (2024), yang menemukan bahwa intensitas penggunaan Instagram berbanding lurus dengan meningkatnya internalisasi standar tubuh ideal. Dalam penelitiannya, Khasanah menyatakan bahwa semakin sering remaja mengakses Instagram dan mengonsumsi konten yang menampilkan tubuh ideal, maka semakin tinggi kemungkinan mereka mempercayai bahwa tubuh seperti itu adalah sesuatu yang normal dan harus dicapai, walaupun standar tersebut sering kali tidak realistis. Hal ini menimbulkan tekanan psikologis yang secara khusus memengaruhi aspek afeksi dari citra tubuh.

Lebih lanjut, Marlinda et al. (2022) menjelaskan bahwa perbandingan sosial di Instagram juga berperan besar dalam menciptakan ketidakpuasan tubuh. Ketika remaja melihat unggahan dari teman atau influencer yang memiliki tubuh lebih ramping, lebih tinggi, atau secara fisik dianggap lebih menarik, mereka cenderung melakukan evaluasi

negatif terhadap diri mereka sendiri. Evaluasi ini sering kali tidak rasional, namun berdampak pada penurunan harga diri, ketidakpuasan tubuh, dan bahkan potensi gangguan makan. Marlinda menegaskan bahwa Instagram memfasilitasi perbandingan sosial secara visual dan konstan, membuat remaja terus-menerus terpapar pada tubuh yang dianggap “lebih baik”.

Selain itu, hasil yang tidak signifikan pada dimensi Muscular Internalization dan Appearance Related Pressures mungkin mencerminkan bahwa pengaruh bentuk tubuh berotot atau tekanan sosial lain belum menjadi fokus utama remaja perempuan di Jakarta, atau bahwa representasi tubuh berotot lebih sering ditujukan untuk laki-laki di media sosial. Hal ini juga sesuai dengan temuan Storey (2018), yang menyatakan bahwa budaya populer membentuk makna melalui pengulangan simbol, dan dalam konteks ini, simbol tubuh kurus pada perempuan jauh lebih menonjol daripada simbol tubuh kuat atau atletis.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peran media sosial, khususnya Instagram, dalam membentuk dimensi afektif citra tubuh remaja. Dampak internalisasi terhadap standar tubuh ideal tampak paling kuat dalam memengaruhi bagaimana remaja merasa terhadap tubuh mereka, menunjukkan urgensi bagi pendidikan literasi media dan kampanye penerimaan tubuh yang lebih inklusif. Penelitian ini juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi media dan komunikasi digital, khususnya dalam memahami bagaimana representasi visual di media sosial dapat secara signifikan membentuk kesehatan mental remaja di era digital saat ini.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa dari ketiga dimensi internalisasi yang diteliti, hanya dimensi thin ideal internalization yang memiliki hubungan signifikan negatif terhadap dimensi afeksi dari citra tubuh. Artinya, semakin tinggi remaja menginternalisasi standar tubuh kurus ideal yang ditampilkan di Instagram, maka semakin negatif perasaan mereka terhadap tubuh mereka sendiri. Perasaan ini dapat berupa tidak puas, malu, minder, hingga merasa tidak layak tampil di depan publik karena bentuk tubuh mereka tidak sesuai dengan standar yang mereka anggap ideal. Temuan ini menguatkan bahwa media berperan besar dalam membentuk persepsi dan evaluasi individu terhadap tubuhnya melalui internalisasi standar kecantikan yang sempit. Paparan berulang terhadap citra tubuh ideal di Instagram mendorong remaja untuk membandingkan dirinya dengan standar tersebut, yang pada akhirnya memicu ketidakpuasan emosional terhadap tubuh sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Andika, R. M., Lufipah, H., & Lubis, A. R. (2020). The impact of information and communication technology on adolescents in social life. *The International Journal of Politics and Sociology Research*, 8(2), 51–55. <https://ijobsor.pelnus.ac.id/index.php/ijopsor/article/view/33>
- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra tubuh pada remaja pengguna Instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 114–128.
- Basma, R. A. (2022). Persepsi terhadap citra tubuh dan kecemasan sosial pada remaja perempuan pengguna media sosial [Undergraduate thesis, Universitas Islam Sultan Agung]. <https://repository.unissula.ac.id/27021/>
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image*, 19, 37–43. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.007>
- Candra, I. N., & Novianty, A. (2022). Hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan objektifikasi diri pada remaja pengguna Instagram. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(1), 34–49.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). Perceptual measures of body image for adolescents and adults. In *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 30–40). New York: The Guilford Press.
- Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 194–203.
- Evelin, & Adishesa, M. S. (2020). Hubungan intensitas penggunaan Instagram dan self-esteem pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 26–36.
- Khasanah, R., Cahyaningrum, D., & Wirakhmi, M. A. (2024). Intensitas penggunaan media sosial dan persepsi remaja tentang citra tubuh ideal. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 15(2), 178–186. <https://doi.org/10.54630/jk2.v15i2.389>
- Khasanah, U. (2024). Pengaruh intensitas penggunaan Instagram terhadap internalisasi standar tubuh ideal pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(1), 45–57.
- Marlinda, D., Sutatminingsih, R., & Daulay, D. A. (2022). Pengaruh perbandingan sosial terhadap citra tubuh pada remaja akhir putri pengguna Instagram. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 12(2). <https://doi.org/10.24127/gdn.v12i2.5505>
- Marlinda, R., Hidayati, S., & Nurrahma, A. (2022). Perbandingan sosial dan citra tubuh remaja pengguna Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi Digital*, 5(2), 63–78.

- Mata, C. F., & Tejedor, C. C. (2024). Relationship between Instagram, body satisfaction, and self-esteem in early adulthood. *Healthcare*, 12(21), 2153. <https://doi.org/10.3390/healthcare12212153>
- Mukhlisiana, L. (2019). Urban youngster personal branding through Instagram. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(1), 54–57.
- Purwa, I. B. G. (2022). Pemanfaatan media sosial menuju masyarakat cerdas berpengetahuan. *Media Sains Informasi dan Perpustakaan*, 1(1).
- Revranché, M., Bischoff, M., & Husky, M. M. (2022). Investigating the relationship between social media use and body image among adolescents: A systematic review. *Science Direct*, 48(2), 206–218.
- Sari, I., & Suarya, L. (2018). Hubungan antara social comparison dan harga diri terhadap citra tubuh remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 265–277.
- Setiawati, N. A. (2020). Hubungan antara perbandingan sosial dan citra tubuh pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang].
- Sheldon, P., Rauschnabel, P. A., & Honeycutt, J. M. (2019). *The dark side of social media: Psychological, managerial, and societal perspectives*. London: Elsevier.
- Storey, J. (2018). *Cultural theory and popular culture: An introduction* (8th ed., pp. 244–246). Routledge.
- Suryana, E., Hasnikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928.
- 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>
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association.
- Thompson, J. K., van den Berg, P., Roehrig, M., Guarda, A. S., & Heinberg, L. J. (2004). The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale-3 (SATAQ-3): Development and validation. *International Journal of Eating Disorders*, 35(3), 293–304.
- Tunga, T. L. E. (2022). Gangguan makan pada remaja dipengaruhi oleh media sosial melalui citra tubuh negatif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.684>.