



Mutia Indriyani¹, Wulandari², Abdur Razzaq³, Muhamad Yudistira Nugraha⁴

UIN Raden Patah Palembang^{1,2,3,4}

e-mail: 23031410106@radenfatah.ac.id¹, 23031410113@radenfatah.ac.id²

ABSTRAK

Intensitas pemanfaatan platform media sosial TikTok mengacu pada seberapa sering dan lama seseorang menggunakan aplikasinya. Platform sosial media, terutama TikTok, telah meraih popularitas besar dan berdampak signifikan terhadap pandangan tentang tubuh ideal di antara para penggunanya. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menyelidiki dampak intensitas pemakaian TikTok terhadap persepsi tubuh ideal individu, khususnya di kalangan remaja dan orang dewasa muda. Metode yang diterapkan dalam studi ini adalah pendekatan kuantitatif melalui survei kepada sejumlah responden yang aktif berinteraksi dengan TikTok. Temuan dari penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi durasi penggunaan TikTok, semakin besar kemungkinan pengguna terpapar standar kecantikan yang ditampilkan di platform, yang mungkin mempengaruhi cara mereka melihat tubuh ideal. Paparan terhadap konten yang berulang yang menunjukkan bentuk tubuh ideal dapat memperburuk ketidakpuasan tubuh dan kecenderungan untuk beradaptasi dengan norma kecantikan yang ada. Dengan demikian, peningkatan literasi digital sangat diperlukan agar pengguna mampu lebih kritis saat mengonsumsi konten dan tidak terpengaruh secara negatif oleh standar kecantikan yang tidak realistis.

Kata Kunci: *Intensitas penggunaan, media sosial, tik tok, citra tubuh, tubuh ideal*

ABSTRACT

Intensity of use of the social media platform TikTok refers to how often and for how long a person uses the application. Social media platforms, especially TikTok, have gained immense popularity and have had a significant impact on the views of the ideal body among their users. This research aims to investigate the impact of the intensity of TikTok use on individuals' ideal body perceptions, especially among teenagers and young adults. The method applied in this study is a quantitative approach through a survey of a number of respondents who actively interact with TikTok. Findings from the study suggest that the higher the duration of TikTok use, the greater the likelihood that users are exposed to the beauty standards displayed on the platform, which may influence how they view the ideal body. Exposure to repeated content depicting idealized body shapes may exacerbate body dissatisfaction and the tendency to adapt to existing beauty norms. Thus, increasing digital literacy is very necessary so that users are able to be more critical when consuming content and are not negatively influenced by unrealistic beauty standards.

Keywords: *Intensity of use, social media, tik tok, body image, ideal body*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase peralihan dari anak-anak menuju kedewasaan, yang biasanya berlangsung hingga usia 18 tahun. Pada periode ini, remaja mengalami perkembangan yang kompleks, dengan kebutuhan khusus yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Dalam proses perkembangannya, anak-anak menunjukkan berbagai ciri, termasuk ciri fisik, kemampuan kognitif, pembentukan konsep diri, pola koping, serta interaksi sosial.



Berdasarkan klasifikasi yang ditetapkan oleh Permenkes (2014), usia anak dibagi menjadi beberapa kategori: bayi (0-11 bulan), balita (12-59 bulan), pra-sekolah (60-72 bulan), usia sekolah (6 tahun hingga sebelum 18 tahun), dan remaja (10-18 tahun) (Khasanah et al., 2024).

Proses peralihan ke masa remaja bersifat multidimensional dan kompleks, karena mencakup perubahan di berbagai aspek kehidupan. Pada fase ini, perubahan fisik seperti penambahan tinggi badan, perubahan hormonal, dan kematangan seksual muncul saat memasuki masa pubertas. Di usia remaja, banyak individu menjadi lebih introspektif, dengan kecenderungan untuk fokus pada diri sendiri dan berupaya tampil lebih baik. Mereka mulai mengeksplorasi hal-hal yang mencerminkan identitas mereka dan membedakannya dari yang bukan.

Citra tubuh adalah gambaran mental seseorang tentang bentuk dan ukuran tubuhnya, berdasarkan persepsi dan penilaian atas apa yang mereka pikirkan serta rasakan tentang dirinya, termasuk bagaimana mereka membayangkan penilaian orang lain terhadap tubuh mereka. Persepsi ini bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk jenis kelamin dan lingkungan, terutama media. Penelitian Saidah & Nisrina (2024) menganalisis perilaku narsis remaja perempuan di Pamekasan melalui Instagram, yang ditunjukkan dengan pencarian perhatian dan validasi melalui unggahan diri. Hasil menunjukkan bahwa perilaku tersebut dipengaruhi oleh lingkungan sosial, standar kecantikan, dan keinginan populer, serta berdampak pada harga diri, persepsi diri, dan kesejahteraan psikologis, termasuk kecemasan dan ketergantungan pada pengakuan eksternal.

Tantangan seputar citra tubuh semakin rumit di era ini, di mana generasi muda dihadapkan pada berbagai pesan dari media yang menuntut mereka untuk memenuhi standar penampilan tertentu (Richo feenda refiantoro, 2022). *Body image* positif maupun negatif dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah media sosial yang dapat membentuk persepsi terhadap tubuh ideal melalui perbandingan dengan orang lain. Selain itu, rasa syukur, perawatan fisik, serta kebiasaan membandingkan diri dengan public figure juga turut memengaruhi pandangan seseorang terhadap tubuhnya (Azahra, 2024). Media sosial, sebagai platform online, memberikan ruang bagi setiap pengguna untuk berbagi dan menciptakan konten.

Keberagaman media sosial memicu pergeseran nilai-nilai sosial di masyarakat, terutama di kalangan remaja. TikTok, salah satu platform media sosial, memunculkan fenomena unik yang dikenal sebagai influencer. Istilah influencer merujuk pada selebritas yang berperan dalam membagikan konten dan sering kali memiliki banyak pengikut. Banyak influencer yang menampilkan citra tubuh ideal, yang memunculkan konsep "tubuh ideal". Penampilan fisik mereka sering kali menarik perhatian, terutama di kalangan perempuan, yang dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap citra tubuh mereka sendiri. Ketidakpuasan ini sering kali dikenal sebagai citra tubuh ideal. Media sosial diketahui memiliki implikasi dalam menciptakan gambaran tubuh yang ideal dan penampilan fisik yang menarik, melalui foto atau gambar yang diunggah, sehingga menyebabkan remaja yang mengakses media sosial dan melihat unggahan tersebut menjadi tidak percaya diri dan timbul keinginan untuk memiliki bentuk tubuh serupa (Tunga, 2021).

Masalah penelitian ini yang saya dapatkan ialah dimana persepsi yang tidak realistis terhadap citra tubuh ideal dapat menyebabkan gangguan seperti adanya rasa ketidakpuasan atas diri sendiri dan gangguan makan. Remaja yang tertekan untuk mencapai standar yang tidak realistis, akan berdampak negatif pada kesehatan fisik maupun mental. Tujuan penelitian ini ialah yang paling penting yaitu untuk menyelesaikan tugas mata kuliah



metodologi penelitian dan juga untuk mengetahui seberapa besar pengaruh penggunaan tiktok sebagai citra tubuh ideal tersebut terhadap peningkatan kesehatan mental pada remaja.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam pemecahan permasalahan termasuk metode kuantitatif yaitu dengan pendekatan korelasional. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu remaja yang berdomisili di wilayah kelurahan ogan baru. Pengumpulan data ini dilakukan secara online melalui membagikan metode survei, dimana memakai kuisisioner sebagai alat penelitian untuk mempelajari populasi dan mengambil data dari populasi tersebut (Sugiyono, 2013). Kuisisioner dibuat dalam 10 pertanyaan dengan pilihan skor dari 1-5 di setiap pertanyaan. Kuisisioner ini saya telah dibuat disebarluaskan melalui kontak wa, dan media sosial.

Data yang terkumpul akan dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Setelah data di kumpulkan, peneliti mengolah data tersebut menggunakan aplikasi SPSS untuk melakukan uji reliabilitas, uji normalitas dan uji lainnya. Statistik deskriptif bertujuan untuk menggambarkan karakteristik sampel, meliputi nama, usia, email, dan lainnya. Sementara itu, statistik inferensial akan digunakan untuk menguji hipotesis penelitian, yang berfokus pada apakah terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial TikTok dan citra tubuh ideal di kalangan remaja. Uji korelasi Pearson akan diterapkan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel ini.

Penelitian ini akan dilakukan dengan tetap mematuhi prinsip-prinsip etika penelitian. Partisipasi responden adalah sukarela, dan mereka akan diberikan informasi yang jelas mengenai tujuan serta prosedur penelitian yang akan dilaksanakan. Data yang terkumpul akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Fenomena penggunaan tiktok di antara remaja baik itu perempuan ataupun laki-laki juga merupakan dominan di wilayah ogan baru, kertapati. Rata-Rata warga di wilayah ini mengakses tiktok setiap hari dengan menggunakan waktu luang mereka, terutama remaja yang ada di lingkungan ini. Tiktok menawarkan cara untuk mengekspresikan diri secara visual dan menunjukkan bagian terbaik dalam hidup mereka, dari penampilan fisik hingga gaya hidup yang menarik.

Dari kuisisioner yang sudah disebarluaskan, data tersebut kemudian diolah menggunakan SPSS dan dilakukan beberapa macam uji yang akan ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Skoring Kuisisioner

PENGARUH INTENSITAS	Mean	N	Std. Deviation
6	30.00	1	.
12	20.00	1	.
13	19.50	2	6.364
14	21.00	1	.
16	16.50	4	3.786
17	19.00	3	1.000
18	18.33	12	1.073
19	13.00	4	6.055
20	19.00	2	.000
21	22.00	1	.



22	22.00	3	4.000
23	19.00	2	5.657
24	23.40	5	4.669
25	20.00	2	11.314
26	25.50	2	.707
28	28.00	1	.
29	28.00	4	2.309
838	1017.00	1	.
Total	39.88	51	139.656

Tabel 2. Validitas dan Keandalan Data Variabel X

No.	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1.	0,999	0,2732	Valid
2.	0,998	0,2732	Valid
3.	0,999	0,2732	Valid
4.	0,999	0,2732	Valid
5.	0,999	0,2732	Valid
6.	0,999	0,2732	Valid

Tabel 3. Validitas dan Keandalan Data Variabel Y

No.	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1.	1,000	0,2732	Valid
2.	1,000	0,2732	Valid
3.	1,000	0,2732	Valid
4.	1,000	0,2732	Valid
5.	0,999	0,2732	Valid
6.	0,999	0,2732	Valid

Sebuah data dikatakan valid dalam uji validitas jika nilai R hitung lebih besar dari pada R Tabel. Maka uji validitas kami dinyatakan valid.

1. Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah proses untuk menilai konsistensi dan stabilitas suatu instrumen penelitian dalam mengukur variabel yang sama pada waktu yang berbeda atau di antara berbagai pengamat. Instrumen yang reliabel akan memberikan hasil pengukuran yang konsisten meskipun dilakukan pengukuran berulang kali. Realibilitas sangat penting dalam penelitian kuantitatif karena memastikan data yang diperoleh benar-bener mencerminkan apa yang ingin diukur, bukan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang bersifat kebetulan atau sementara (Rosita et al., 2021).

Tabel 4. Uji Realibilitas (Variabel reliability x)

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.999	1.000	6

Tabel 5. Uji Realibilitas (Variabel reliability y)

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.790	.901	7

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan, diperoleh hasil senilai 0,9 pada variabel X dan 0,79 pada variabel Y. Dimana hasil yang diperoleh $> 0,6$ maka data tersebut dinyatakan reliabel.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan metode statistik yang bertujuan untuk mengevaluasi apakah suatu kumpulan data memiliki distribusi normal. Pengujian ini penting karena banyak teknik statistik parametrik mengharuskan data berdistribusi normal agar hasil analisis lebih akurat. Beberapa metode yang sering digunakan dalam uji normalitas meliputi Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilk, Anderson-Darling, serta analisis Skewness-Kurtosis.

Pentingnya uji normalitas terletak pada kemampuannya untuk memastikan bahwa data yang telah dipenuhi asumsi distribusi normal, yang menjadi dasar bagi banyak teknik analisis statistik. Jika asumsi ini tidak dipenuhi, maka sebuah hasil data yang telah diteliti menjadi tidak valid dan menyesatkan.

Tabel 6. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Predicted Value
N		51
Norma Parameters ^{a,b}	Mean	39.8823529
	Std. Deviation	139.52221354
Most Extreme Differences	Absolute	.505
	Negative	.505
Test Statistic		-.397
Asymp. Sig. (2-tailed)		.505
		.000 ^c

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan hasil uji normalitas data pada tabel diatas senilai 0,000, yang berarti kurang dari 0,05 maka data diatas dinyatakan berdistribusi tidak normal (Quraisy, 2020).

3. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah metode statistik untuk menilai apakah hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linear. Pengujian ini penting dalam regresi linear guna memastikan model dapat menggambarkan hubungan variabel dengan akurat.

Tabel 7. Uji Linearitas

			Mean Square	F	Sig.
TUBUH IDEAL *	Between	(Combined)	57334.672	3755.049	.000
PENGARUH	Groups	Linearity	973322.404	63746.307	.000

INTENSITAS	Deviation from Linearity	85.439	5.596	.000
	Within Groups	15.269		
	Total			

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel, didapatkan nilai koefisien signifikan < 0.05 , maka hubungan antara penggunaan media sosial Tik tok terhadap Citra tubuh ideal remaja dapat dikatakan linear.

Pembahasan

Perkembangan internet semakin lama semakin maju memicu munculnya berbagai macam sosial media baru, termasuk TikTok. Kondisi pandemi covid-19 yang mengharuskan hampir seluruh dunia melakukan lockdown dan work from home guna mencegah penularan virus, pengaruhnya sangat besar terhadap kehidupan masyarakat di Indonesia dan di seluruh dunia. TikTok merupakan aplikasi yang disukai dan populer hampir di seluruh kalangan. Namun, dari kemudahan akses tersebut tentunya tidak selalu menjadi hal yang baik (Khansa & Putri, 2022).

Fenomena ini menciptakan tekanan sosial untuk mendorong kaum muda/remaja untuk terus menunjukkan citra diri mereka yang ideal pada, tetapi kehidupan di dunia nyata sangat berbeda dari apa yang dapat mereka, lihat di media sosial. Hal ini dapat diperkuat dengan adanya kecenderungan untuk membandingkan diri sendiri dengan orang lain pada akhirnya mendorong perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Seperti di area baru Ogan ini, banyak sekali remaja sering terperangkap dalam siklus perbandingan sosial ini. Jika para remaja tersebut melihat teman yang udah dikenalnya cukup lama dan selebriti di Tiktok terlihat lebih sukses, lucu atau bahagia, maka mereka akan merasa bahwa hidup mereka sendiri tidak cukup baik untuk dijalani. Perasaan ini dapat mendorong mereka untuk lebih meningkatkan citra diri mereka. Sampai ke titik di mana mereka mencoba memenuhi standar yang tidak realistis hanya untuk mendapatkan pengakuan sosial. Salah satu gangguan dari fenomena ini ialah munculnya sifat narsisme dimana gangguan kepribadian seseorang yang memiliki kepercayaan terhadap dirinya sendiri secara berlebihan dan cenderung ingin mendapatkan pengakuan yang terus-menerus dari orang lain.

Namun, dalam lingkungan media sosial seperti TikTok, keinginan ini menjadi lebih mendesak dan lebih transparan. Narsisme yang terlihat di platform media sosial sering kali dangkal dan lebih mengedepankan penampilan luar, prestasi, serta jumlah pengikut atau suka yang diperoleh. Hal ini menciptakan kesan bahwa nilai identitas seseorang hanya dihargai berdasarkan pengakuan dari luar yang diterima. Media sosial juga telah memberikan banyak kemudahan dan kesenangan yang signifikan, dengan menggunakan media sosial orang dapat dengan mudah dan efektif terhubung, terlibat, dan berbagi video dengan orang lain (Daryus et al., 2022). Namun, penggunaan yang dilakukan secara terus-menerus, akan menyebabkan perbandingan antara gambar atau video di media sosial dan diri yang sebenarnya secara negatif, yang akhirnya akan mempengaruhi persepsi individu tentang tubuhnya dan membuat mereka tidak puas dengan tubuhnya (Audrey et al., 2020). Body image adalah persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang tentang tubuhnya. Jika gambaran, pikiran dan perasaan tersebut buruk, maka orang tersebut kemungkinan besar tidak puas dengan tubuhnya sendiri. Perasaan tidak puas ini lebih sering ditemukan pada wanita dibandingkan pada pria (Grogan, 2021).

Penelitian serupa dilakukan oleh Azahra (2024) dan diperoleh hasil perhitungan yang dilakukan menggunakan aplikasi statistik, ditemukan adanya pengaruh signifikan antara penggunaan media sosial terhadap body image. Terdapat pengaruh positif dari media sosial terhadap body image secara parsial, di mana semakin sering seseorang menggunakan media sosial, maka body image-nya cenderung semakin baik, dan sebaliknya, semakin rendah intensitas penggunaannya, maka semakin rendah pula body image yang dimiliki. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan dapat menyaring informasi yang mereka temukan di media sosial dengan bijak, karena tidak semua konten memiliki dampak positif. Penggunaan media sosial perlu dilakukan secara cerdas dan terukur agar terhindar dari dampak negatif maupun kecanduan.

Dalam jurnal kami yang berjudul "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok terhadap Citra Tubuh Ideal", kami mengkaji dampak frekuensi penggunaan TikTok terhadap persepsi individu mengenai citra tubuh ideal, khususnya di lingkungan Kelurahan Ogan Baru. Penelitian serupa juga telah dilakukan dengan menyoroti platform lain, seperti Instagram. Sebagai contoh, terdapat studi berjudul "Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Citra Tubuh Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Tahun 2016" dan dilakukan oleh Nadia Faidatun (2016) yang meneliti efek penggunaan Instagram terhadap citra tubuh mahasiswa. Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa media sosial yang berorientasi visual, seperti Instagram, berperan dalam membentuk persepsi individu tentang citra tubuh, terutama melalui kecenderungan untuk membandingkan penampilan dengan orang lain. Penelitian lain tentang media sosial Instagram juga dilakukan oleh Martanatasha & Primadini (2019) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara terpaan media sosial Instagram dengan persepsi mengenai body image, yang selanjutnya berpengaruh pada tingkat self-esteem. Meskipun demikian, tidak ditemukan pengaruh langsung antara terpaan Instagram dan self-esteem. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa penggunaan Instagram secara aktif dapat memengaruhi citra tubuh dan self-esteem, dengan faktor lainnya yang turut mempengaruhi hasil tersebut.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Fitriani & Purnomo, (2023) dan hasil penelitian tersebut menemukan bahwa remaja putri pengguna TikTok cenderung memiliki body image negatif akibat paparan konten tubuh ideal yang memicu perbandingan sosial dan ketidakpuasan diri. Meskipun mereka berupaya mengelola body image melalui rasa syukur dan penerimaan diri, masih muncul kecemasan untuk tampil di media sosial.

Perbedaan utama antara penelitian kami dengan penelitian lainnya terletak pada pemilihan platform. Penelitian kami terfokus secara eksklusif pada TikTok, platform yang menonjolkan video pendek dan fitur kreatifnya, sedangkan penelitian lain lebih banyak mengkaji Instagram yang mengedepankan konten berupa gambar dan foto. Karakteristik unik masing-masing platform ini tentunya memengaruhi interaksi pengguna dan, pada akhirnya, mempengaruhi persepsi mereka terhadap citra tubuh. Dengan demikian, penelitian kami diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam memahami bagaimana perbedaan platform media sosial, khususnya TikTok, dapat memengaruhi persepsi individu mengenai citra tubuh ideal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh intensitas penggunaan media sosial Tik tok terhadap Citra tubuh ideal remaja, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan Tik tok, semakin besar pula pengaruhnya terhadap persepsi remaja mengenai tubuh ideal. Konten-konten yang menampilkan standar kecantikan tertentu, seperti tubuh langsing,



kulit yang mulus, penampilan menarik, seringkali menjadi acuan bagi para remaja dalam membentuk citra diri mereka.

Paparan yang berulang terhadap konten semacam ini cenderung mendorong remaja untuk membandingkan diri mereka dengan artis/influencer populer di tik tok, pada akhirnya dapat mempengaruhi rasa percaya diri serta kepuasan terhadap tubuh sendiri. Selain itu, algoritma Tik tok yang merekomendasikan video serupa sesuai frekuensi berguna memperkuat efek ini dengan memperbanyak eksposur terhadap standar tubuh ideal.

Namun, dampak tersebut juga bergantung pada faktor-faktor seperti durasi penggunaan, frekuensi dalam mengakses konten terkait kecantikan, serta tingkat penerimaan diri dan kontrol sosial dari lingkungan sekitar. Dengan demikian, diperlukan edukasi mengenai literasi media serta peran orang tua dan lingkungan dalam membantu remaja memahami bahwa standar kecantikan di media sosial ini seringkali tidak realistis dan telah melalui proses penyuntingan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa intensitas penggunaan TikTok memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan citra tubuh ideal di kalangan remaja, baik secara positif maupun negatif, tergantung pada bagaimana remaja memaknai dan merespon konten yang mereka konsumsi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipublikasikan dalam jurnal nasional terakreditasi, dengan menyajikan laporan lengkap yang mencakup temuan, serta implikasi teoritis dan praktisnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Audrey, M., Satyadarma, M., & Subroto, U. (2020, December). The correlation between self-esteem and body image: a study on female adolescent instagram users. In *The 2nd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2020)* (pp. 610-614). Atlantis Press.
- Azahra, S. A. (2024). Pengaruh Sosial Media Terhadap Body Image Pada Mahasiswa Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *IJBITH Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities*, 1(1), 31-43.
- Daryus, A. W. P., Ahmad, R. B., & Dada, M. (2022). The factors influencing the popularity of TikTok among Generation Z: A quantitative study in Yogyakarta, Indonesia. *Electronic Journal of Business and Management*, 7(1), 37-57.
- Fitriani, A., & Purnomo, J. T. (2023). Body Image pada Remaja Putri yang Menggunakan Media Sosial TikTok. *Proyeksi*, 18(2), 213-225.
- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.
- Khansa, S. D., & Putri, K. Y. S. (2022). Pengaruh Sosial Media Tiktok Terhadap Gaya Hidup Remaja. *Ekspresi Dan Persepsi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(1), 133-141.
- Khasanah, L. A. R., Cahyaningrum, E. D., & Wirakhmi, I. N. (2024). Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Persepsi Remaja Tentang Citra Tubuh Ideal. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 15(2), 178-186.
- Martanatasha, M., & Primadini, I. (2019). Relasi self-esteem dan body image dalam terpaan media sosial instagram. *Ultimacomm: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 11(2), 158-172.
- Nadia Faidatun, N. (2016). *Pengaruh penggunaan media sosial instagram terhadap citra tubuh mahasiswa ushuluddin dan dakwah STAIN Ponorogo Tahun 2016* (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).
- Quraissy, A. (2020). Normalitas data menggunakan uji kolmogorov-smirnov dan saphiro-wilk: studi kasus penghasilan orang tua mahasiswa prodi pendidikan matematika unismuh

- makassar. *J-HEST Journal of Health Education Economics Science and Technology*, 3(1), 7-11.
- Richo feenda refiantoro, C. R. (2022). Analisis Regresi Sederhana Pada Nilai UAS Menggunakan Microsoft Excel dan IBM SPSS. *Aplikasi Rancangan Teknik Industri*, 107-116.
- Rosita, E., Hidayat, W., & Yuliani, W. (2021). Uji validitas dan reliabilitas kuesioner perilaku prososial. *FOKUS: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 4(4), 279-284.
- Saidah, I., & Nisrina, R. A. (2024). Perilaku Narsis di Instagram: Studi Kasus pada Remaja Perempuan di Pamekasan. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 4(1).
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- 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.