

HUBUNGAN PAPARAN MEDIA SOSIAL DENGAN RISIKO *BODY DYSMORPHIC DISORDER* PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA JAKARTA

THE CORRELATION BETWEEN SOCIAL MEDIA EXPOSURE AND BODY DYSMORPHIC DISORDER AMONG FEMALE ADOLESCENTS AT A JUNIOR HIGH SCHOOL IN JAKARTA

Fitri Sartika Sutarsono^{1*}, Tri Setyaningsih¹, Dian Fitria¹

¹STIKES RS Husada, Kota Jakarta Pusat (10730)

***E-mail:** fsartikasutarsono@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok yang paling aktif menggunakan media sosial, namun juga rentan terhadap dampak negatif dari paparan konten visual yang menampilkan standar kecantikan tidak realistik. Salah satu dampak psikologis yang dapat timbul adalah *Body Dysmorphic Disorder (BDD)*, yaitu gangguan mental yang ditandai dengan ketidakpuasan berlebihan terhadap penampilan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara paparan media sosial dengan risiko BDD pada remaja putri kelas 9 di salah satu SMP Negeri Jakarta. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan *cross-sectional*, melibatkan 110 siswi yang dipilih melalui *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner intensitas penggunaan media sosial dan gejala BDD, dengan analisis data menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara paparan media sosial dan risiko BDD ($\rho = 0,200$ dan $p = 0,036$). Mayoritas responden berada pada kategori sedang baik dalam tingkat paparan media sosial maupun risiko BDD, dengan gejala dominan berupa pemeriksaan diri kompulsif. Disimpulkan bahwa semakin tinggi paparan media sosial, semakin tinggi pula risiko remaja mengalami BDD. Oleh karena itu, diperlukan intervensi preventif seperti literasi media, edukasi kesehatan mental, serta dukungan psikososial di sekolah untuk menurunkan risiko gangguan citra tubuh.

Kata Kunci: Paparan media sosial, *body dysmorphic disorder*, remaja putri, citra tubuh.

ABSTRACT

Adolescents are the most active users of social media and are particularly vulnerable to its negative effects, especially from visual content that promotes unrealistic beauty standards. One psychological impact that may result is Body Dysmorphic Disorder (BDD), a mental disorder characterized by excessive dissatisfaction with physical appearance. This study aimed to examine the relationship between social media exposure and the risk of BDD among ninth-grade female students at a public junior high school in Jakarta. A quantitative correlational method with a cross-sectional design was applied, involving 110 female students selected through purposive sampling. Data were collected using questionnaires measuring social media usage intensity and BDD symptoms, and analyzed with the Spearman Rank correlation test. The results indicated a significant relationship between social media exposure and BDD risk ($\rho = 0.200$ and $p = 0.036$). Most respondents were in the moderate category for both social media exposure and BDD risk, with compulsive self-checking emerging as the dominant symptom. It can be concluded that higher social media exposure increases the likelihood of BDD among adolescents.

Therefore, preventive interventions such as media literacy, mental health education, and psychosocial support in schools are needed to reduce the risk of body image disorders.

Keywords: Social media exposure, body dysmorphic disorder, adolescent girls, body image.

Pendahuluan

Menurut laporan *Hootsuite and We Are Social*. (2024), jumlah pengguna media sosial di Indonesia telah mencapai lebih dari 167 juta orang, dengan remaja sebagai kelompok pengguna paling aktif. Kondisi ini menghadirkan tantangan baru bagi kesehatan mental, terutama terkait citra tubuh. Media sosial kerap menampilkan standar kecantikan tidak realistik, seperti kulit putih, tubuh langsing, dan wajah simetris, yang dapat memicu perbandingan sosial dan menurunkan kepercayaan diri remaja perempuan dalam fase pencarian identitas diri (Amrizon dkk., 2022; Atiqah dkk., 2025).

Salah satu dampak psikologis yang mungkin muncul adalah *Body Dysmorphic Disorder* (BDD), yakni gangguan mental yang ditandai dengan preokupasi berlebihan terhadap kekurangan fisik yang sebenarnya tidak signifikan (*American Psychiatric Association*, 2022). Individu dengan BDD cenderung merasa penampilannya buruk, sehingga mengalami gangguan fungsi sosial, emosional, dan akademik. Studi Enander dkk. (2018) menunjukkan bahwa gejala BDD dapat muncul sejak masa remaja, dengan pengaruh kombinasi faktor hereditas, *bullying*, dan paparan media sosial.

Meskipun media sosial memiliki fungsi positif sebagai sarana ekspresi diri dan interaksi sosial, penggunaan berlebihan dan tidak bijak dapat memperburuk ketidakpuasan tubuh. Ideal estetika yang dibentuk melalui filter digital, *influencer*, dan tren *viral* berpotensi meningkatkan risiko BDD, terutama pada remaja perempuan yang sensitif terhadap tekanan sosial.

Namun, penelitian lokal yang secara spesifik menelaah hubungan antara paparan media sosial dan risiko BDD pada remaja sekolah, khususnya di tingkat SMP, masih

sangat terbatas. Padahal, masa remaja merupakan fase kritis pembentukan citra tubuh dan kepercayaan diri, sementara Jakarta sebagai kota padat dengan penetrasi digital tinggi menghadirkan tantangan besar dalam mengelola tekanan sosial dari media.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara tingkat paparan media sosial dan risiko BDD pada siswi kelas 9 di salah satu SMP Negeri Jakarta. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya pemahaman ilmiah tentang pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja serta menjadi dasar bagi intervensi edukatif dan preventif yang relevan di lingkungan pendidikan formal.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui hubungan antara paparan media sosial dan risiko *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) pada remaja putri. Penelitian dilaksanakan di salah satu SMP Negeri Jakarta pada bulan Mei 2025. Populasi penelitiannya adalah seluruh siswi kelas 9 sebanyak 153 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga diperoleh 110 responden yang memenuhi kriteria inklusi.

Instrumen penelitian terdiri dari dua kuesioner, yaitu kuesioner intensitas paparan media sosial dan *Body Dysmorphic Disorder Symptom Scale* (BDDSS-54). Kuesioner intensitas paparan media sosial dikembangkan oleh Rambey (2024) dan telah diuji reliabilitas dengan nilai *Cronbach's alpha* 0,892, menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik. Sementara itu, BDDSS-54 yang diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Artika (2021) memiliki reliabilitas tinggi dengan nilai

Cronbach's alpha 0,899 serta validitas konstruk yang baik, sehingga layak digunakan untuk mengukur gejala BDD pada remaja.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner daring menggunakan *Google Form*. Analisis data mencakup analisis univariat untuk mendeskripsikan

distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji *Spearman Rank* untuk menguji hubungan antara paparan media sosial dan risiko BDD dengan taraf signifikansi $p < 0,05$. Pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 27.

Hasil Penelitian

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik responden berdasarkan usia, durasi penggunaan media sosial dalam satu kali akses, riwayat *bullying*, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) di Sekolah Menengah Pertama Jakarta.

Karakteristik	Frekuensi (n: 110)	%
Usia		
14 tahun	33	30,0%
15 tahun	47	42,7%
16 tahun	30	27,3%
Durasi Penggunaan Media Sosial dalam Satu Kali Akses		
<2 jam/hari (Rendah)		
2-3 jam/hari (Sedang)	26	23,6%
>3 jam/hari (Tinggi)	41	37,3%
	43	39,1%
Riwayat <i>Bullying</i>		
< 18,5 (Kurus)	19	17,3%
18,5–24,5 (Normal)	63	57,3%
25–29,9 (<i>Overweight</i>)	17	15,5%
> 30 (Obesitas)	11	10,0%
Indeks Massa Tubuh (IMT)		
Tidak Pernah	37	33,6%
Pernah	73	66,4%

Sumber: Data Primer, 2025

Hasil analisis menunjukkan mayoritas responden berusia 15–16 tahun (70%), yang termasuk dalam kategori remaja pertengahan. Pada fase ini, remaja lebih rentan terhadap pengaruh sosial, termasuk standar kecantikan yang ditampilkan di media sosial. Sebagian besar responden menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari (39,1%), yang menunjukkan tingginya intensitas paparan terhadap konten digital. Selain itu, 66,4%

responden memiliki pengalaman *bullying*, terutama terkait penampilan fisik. Dari segi status gizi, lebih dari separuh responden memiliki IMT normal (57,3%), namun terdapat pula yang tergolong kurus (17,3%), *overweight* (15,5%), dan obesitas (10%). Temuan ini menegaskan bahwa faktor lingkungan sosial maupun kondisi fisik dapat berkontribusi terhadap kerentanan psikologis remaja.

Analisa Bivariat

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Hubungan Paparan Media Sosial dengan Risiko *Body Dysmorphic Disorder* pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama Jakarta.

		<i>Correlations</i>		
<i>Spearman's rho</i>	Paparan Media Sosial	Paparan Media Sosial	<i>Body Dysmorphic Disorder</i>	
		<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	.200*
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	.036
<i>Body Dysmorphic Disorder</i>		N	110	110
		<i>Correlation Coefficient</i>	.200*	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.036	.
		N	110	110

Sumber: Data Primer, 2025

Uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan signifikan antara paparan media sosial dan risiko *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) ($\rho = 0,200$; $p = 0,036$). Meskipun korelasinya lemah, temuan ini relevan secara klinis karena menunjukkan bahwa semakin tinggi paparan media sosial, semakin besar kecenderungan remaja mengalami gejala BDD.

Berdasarkan skor kuesioner, paparan media sosial dikategorikan menjadi ringan, sedang, dan berat. Majoritas responden berada pada kategori sedang (66,4%), sedangkan kategori berat mencapai 22,7% dan kategori ringan 10,0%. Risiko BDD yang diukur dengan instrumen BDDSS-54 juga menunjukkan pola serupa: sebagian besar responden berada pada kategori sedang (48,2%), diikuti kategori ringan (28,2%) dan berat (21,8%). Kategori ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum menunjukkan gejala ekstrem, namun sudah berada pada kondisi psikologis yang rentan terhadap gangguan citra tubuh.

Pembahasan

Pada penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 15–16 tahun (70%), yang termasuk kategori remaja pertengahan. Fase ini merupakan periode krusial dalam pembentukan identitas diri, peningkatan sensitivitas terhadap penilaian sosial, serta perhatian yang lebih besar pada penampilan fisik (Rusuli, 2022; Salsabila

dkk., 2024). Pada masa ini, remaja lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan, termasuk media sosial yang intens menghadirkan standar kecantikan tidak realistik. Data dari Radio Republik Indonesia (2025) menunjukkan bahwa 48% pengguna internet di Indonesia adalah remaja di bawah usia 18 tahun, sehingga kelompok ini sangat rentan terhadap pengaruh media sosial dalam membentuk persepsi tubuh.

Durasi penggunaan media sosial juga menjadi aspek penting. Sebagian besar responden mengakses media sosial lebih dari 3 jam per hari (39,1%), sementara 37,3% berada pada kisaran 2–3 jam. Durasi tinggi ini menunjukkan intensitas paparan yang besar terhadap konten visual yang kerap menampilkan idealisasi tubuh seperti wajah simetris, kulit cerah, dan tubuh langsing. Jenis konten yang paling sering diakses adalah hiburan (88%), kuliner (84%), dan *fashion* (65%), yang sarat dengan citra tubuh ideal. Paparan berulang terhadap konten semacam ini dapat memicu perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh, yang menjadi pencetus utama *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) (Manuja dkk., 2024; Chassiakos dkk., 2025).

Namun demikian, durasi penggunaan media sosial tidak dapat dijadikan indikator tunggal dalam menilai kerentanan terhadap BDD. Putri dkk. (2024) menekankan pentingnya melihat jenis konten yang dikonsumsi, karena tidak

semua penggunaan media digital berdampak negatif. Sekitar 50% remaja menggunakan gadget untuk keperluan produktif seperti mengerjakan tugas sekolah, sementara sisanya lebih fokus pada konten hiburan. Oleh karena itu, edukasi literasi media menjadi pendekatan preventif penting dalam mengarahkan remaja agar lebih kritis terhadap apa yang mereka konsumsi secara daring. Kurz dkk. (2022) menemukan bahwa program literasi media yang diterapkan di sekolah terbukti efektif dalam menurunkan ketidakpuasan tubuh dan menumbuhkan kesadaran akan manipulasi visual yang lazim di media sosial.

Selain itu, status gizi responden juga beragam. Mayoritas memiliki indeks massa tubuh (IMT) normal (57,3%), namun ada pula yang kurus (17,3%), *overweight* (15,5%), dan obesitas (10%). Menariknya, ketidakpuasan tubuh tidak selalu sejalan dengan kondisi fisik objektif. Bahkan remaja dengan IMT normal tetap bisa merasa tidak puas akibat membandingkan diri dengan standar ideal (Pamirma & Satwika, 2022). Pada kelompok *overweight* dan obesitas, risiko stigma sosial lebih besar sehingga meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan, depresi, dan gejala BDD (Gunawan dkk., 2022; Nabila & Setyaningsih, 2024).

Penelitian ini juga menemukan bahwa 66,4% responden memiliki riwayat *bullying*, terutama berupa *body shaming*. Bentuk pelecehan verbal terkait berat badan, kulit, atau bentuk tubuh terbukti memicu gangguan citra tubuh (Avelina & Baba, 2025; Ningsih dkk., 2023). Akibatnya, remaja lebih peka terhadap penilaian sosial dan dapat ter dorong melakukan perilaku ekstrem, seperti diet ketat, penggunaan filter digital kompulsif, hingga keinginan menjalani prosedur kosmetik (Prince dkk., 2024). Dalam konteks Jakarta sebagai kota besar dengan penetrasi digital tinggi, tekanan ini semakin diperkuat oleh algoritma media sosial yang menampilkan citra tubuh ideal secara berulang (Adriani dkk., 2021).

Secara statistik, penelitian ini membuktikan adanya hubungan signifikan antara paparan media sosial dan risiko

BDD dengan koefisien korelasi *Spearman* $\rho = 0,200$ dan $p = 0,036$. Meskipun korelasi lemah, hasil ini penting secara klinis karena mayoritas responden berada pada kategori sedang, baik dalam tingkat paparan media sosial (66,4%) maupun risiko BDD (48,2%). Hal ini menunjukkan bahwa meski belum parah, remaja berada dalam kondisi psikologis yang rentan.

Tinjauan terhadap dimensi gejala BDD menunjukkan bahwa perilaku kompulsif berupa pemeriksaan diri adalah yang paling dominan. Berdasarkan skor instrumen BDDSS-54, responden cenderung melakukan perilaku seperti bercermin berulang kali, mengecek bagian tubuh tertentu, serta membandingkan diri secara konstan dengan orang lain. Hal ini menunjukkan adanya preokupasi terhadap kekurangan fisik yang sebenarnya tidak signifikan, sebagaimana dijelaskan oleh American Psychiatric Association (2022) yang menjadi ciri utama BDD.

Selain perilaku kompulsif, sebagian responden juga menunjukkan gejala penghindaran sosial. Mereka merasa cemas atau malu tampil di depan umum, terutama ketika penampilan dianggap tidak sesuai dengan standar kecantikan yang dibentuk media sosial. Kondisi ini memperkuat temuan bahwa BDD tidak hanya berdampak pada aspek kognitif dan afektif, tetapi juga memengaruhi fungsi sosial serta interaksi sehari-hari.

Paparan konten visual yang menampilkan standar kecantikan ideal memiliki pengaruh besar terhadap persepsi tubuh remaja. Responden menunjukkan tingkat attensi tinggi terhadap konten seperti unggahan selebritas, tutorial kecantikan, video transformasi penampilan, hingga foto hasil edit digital. Konten tersebut membentuk ekspektasi diri mengenai tubuh dan wajah “ideal”. Ketika ekspektasi tidak terpenuhi, remaja mengalami frustrasi, rasa malu, serta ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Penelitian Angelin & Ikhssani (2022), Gunawan dkk. (2022), serta Atiqah dkk. (2025) mendukung temuan ini, bahwa paparan media sosial secara berulang berperan besar dalam menumbuhkan kecemasan terhadap penampilan dan menurunkan harga diri remaja perempuan.

Penelitian ini juga memiliki keunikan dari sisi sasaran populasi. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak dilakukan pada mahasiswa atau dewasa muda, sedangkan penelitian ini menargetkan siswi SMP kelas 9. Fakta bahwa gejala BDD sudah muncul pada kelompok usia remaja awal menunjukkan urgensi deteksi dini dan intervensi, khususnya di lingkungan sekolah.

Implikasi praktis dari penelitian ini sangat penting. Sekolah diharapkan menyediakan program literasi media, pelatihan regulasi emosi, dan layanan konseling psikologis untuk membantu remaja membentuk citra tubuh yang sehat. Sementara itu, orang tua perlu aktif mendampingi anak, mengarahkan penggunaan media sosial secara sehat, serta menanamkan nilai penerimaan diri sejak dini.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan. Pertama, data dikumpulkan melalui kuesioner *self-report* sehingga berpotensi menimbulkan bias subjektivitas. Kedua, penelitian hanya dilakukan di satu SMP Negeri Jakarta sehingga hasilnya belum tentu dapat digeneralisasi ke populasi remaja di wilayah lain. Selain itu, faktor lain seperti harga diri, jenis konten spesifik, dan keterlibatan emosional dalam menggunakan media sosial belum dianalisis, sehingga masih ada ruang untuk penelitian lanjutan.

Penelitian ini membuka peluang bagi pengembangan intervensi preventif dan promotif di sekolah. Temuan yang diperoleh dapat menjadi dasar kuat untuk implementasi program berbasis sekolah, seperti literasi media, pelatihan regulasi emosi, serta layanan konseling psikologis. Intervensi semacam ini tidak hanya berfungsi sebagai pencegahan, tetapi juga sebagai pendekatan rehabilitatif untuk membantu remaja membentuk citra tubuh yang sehat dan realistik.

Untuk penelitian berikutnya, disarankan agar ruang lingkup variabel diperluas, misalnya dengan memasukkan faktor harga diri, jenis konten yang dikonsumsi, serta tingkat keterlibatan emosional dalam penggunaan media sosial. Pendekatan ini diharapkan mampu

memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai risiko BDD sekaligus memperluas strategi intervensi yang relevan dengan kebutuhan psikososial remaja di era digital saat ini.

Kesimpulan

Penelitian ini membuktikan adanya hubungan signifikan antara paparan media sosial dan risiko *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) pada remaja putri kelas 9 di salah satu SMP Negeri Jakarta. Meskipun korelasi tergolong lemah, hasil ini bermakna secara statistik dan penting secara klinis karena masa remaja merupakan fase krusial pembentukan identitas diri. Sebagian besar responden berada pada kategori sedang untuk paparan media sosial maupun risiko BDD, dengan gejala dominan berupa pemeriksaan diri kompulsif.

Saran

Berdasarkan temuan hasil penelitian, pihak sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan program literasi media ke dalam kurikulum serta menyediakan layanan konseling psikologis yang mudah diakses siswa. Upaya ini penting untuk meningkatkan kesadaran, kemampuan regulasi emosi, serta ketahanan mental remaja dalam menghadapi pengaruh media sosial yang sering menampilkan standar kecantikan tidak realistik.

Di sisi lain, orang tua bersama guru berperan sebagai pendamping aktif yang senantiasa mengawasi dan mengarahkan penggunaan media sosial oleh remaja. Dukungan dalam bentuk komunikasi terbuka, penanaman nilai penerimaan diri, dan bimbingan agar lebih kritis terhadap konten digital menjadi langkah penting untuk mencegah munculnya ketidakpuasan tubuh yang berlebihan.

Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan populasi dengan melibatkan sekolah dari berbagai wilayah serta mempertimbangkan variabel tambahan seperti harga diri, jenis konten yang dikonsumsi, dan tingkat keterlibatan

emosional terhadap media sosial. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor risiko *Body Dysmorphic Disorder* pada remaja, sekaligus memperkuat dasar bagi pengembangan intervensi preventif yang lebih efektif.

Daftar Pustaka

- Adriani, R., Sagir, A., & Fadhila, M. (2021). Kebersyukuran Terhadap Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Terhadap Wanita Dewasa Awal. *Taujihat : Jurnal Bimbingan Konseling Islam.*, 2, 133–150.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders (Dsm 5 Tr)* (5 Ed.).
- Amrizon, N. A., Ifdil, I., Nirwana, H., Zola, N., Fadli, R. P., & Putri, Y. E. (2022). Studi Pendahuluan; Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder (Bdd) Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 87.
- Angelin, A. C., & Ikhssani, A. (2022). Gangguan Dismorfik Tubuh Pada Remaja. Dalam *Tinjauan Pustaka Syifa' Medika* (Vol. 13, Nomor 1).
- Artika, D. (2021). *Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Dewasa Awal Di Kota Malang* [Skripsi].
- Atiqah, S. T., Gunawan, A., Zubair, H., Thalib, T., Program, S., Psikologi, F., Psikologi, U., Bosowa, I., & Psikologi, B. L. (2025). Efek Perbandingan Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh Di Kalangan Remaja Perempuan Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3, 1–12.
- Avelina, Y., & Baba, W. N. (2025). *Bullying Di Sekolah Dan Resiko Bunuh Diri Pada Remaja. Nuansa Fajar Cemerlang*.
- Chassiakos, Y. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., Cross, C., Hill, D., Ameenuddin, N., Hutchinson, J., Boyd, R., Mendelson, R., Smith, J., & Swanson, W. S. (2025). Children And Adolescents And Digital Media. *Pediatrics*, 138(5).
- Enander, J., Ivanov, V. Z., Mataix-Cols, D., Kuja-Halkola, R., Ljótsson, B., Lundström, S., Pérez-Vigil, A., Monzani, B., Lichtenstein, P., & Rück, C. (2018). Prevalence And Heritability Of Body Dysmorphic Symptoms In Adolescents And Young Adults: A Population-Based Nationwide Twin Study. *Psychological Medicine*, 48(16), 2740–2747.
- Gunawan, I. A. N., . S., & Shalahuddin, I. (2022). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja: A Narrative Review. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 78–92.
- Hootsuite And We Are Social. (2024). *Digital In 2024: Indonesian Overview Report*.
- Kurz, M., Rosendahl, J., Rodeck, J., Muehleck, J., & Berger, U. (2022). School-Based Interventions Improve Body Image And Media Literacy In Youth: A Systematic Review And Meta-Analysis. Dalam *Journal Of Prevention* (Vol. 43, Nomor 1, Hlm. 5–23). Springer.
- Manuja, R., Pattankar, T. P., Yadavannavar, M. C., & Udgiri, R. S. (2024). Impact Of Elevated Screen Time On School-Age Adolescents During The Covid-19 Pandemic: An Analytical Study. *Cureus*.
- Nabila, T. Z., & Setyaningsih, R. (2024). Hubungan Antara Social Media Pressure Dan Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja Laki-Laki Di Sma X Kota Semarang. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 305–314.
- Ningsih, F. S. A., Hudaniah, H., & Rokhmah, S. N. (2023). Pengaruh Body Shaming Terhadap Body Image Remaja Perempuan. *Cognicia*, 11(1), 79–85.

- Pamirma, M. Y. E., & Satwika, Y. W. (2022). *Hubungan Antara Paparan Media Dengan Body Image Pada Remaja Perempuan*.
- Prince, T., Mulgrew, K. E., Driver, C., Mills, L., Loza, J., & Hermens, D. F. (2024). Appearance-Related Cyberbullying And Its Association With The Desire To Alter Physical Appearance Among Adolescent Females. *Journal Of Eating Disorders*, 12(1).
- Putri, J. N., Sumiatin, T., Udi, S. ', Yunariyah, B., Program,), D3, S., Tuban, K., & Surabaya, K. (2024). *Penggunaan Gadget Dan Perubahan Perilaku Remaja Di Sekolah Menengah Atas Tuban*.
- Radio Republik Indonesia. (2025). *Menkomdigi: 48 Persen Pengguna Internet Remaja Di Bawah 18 Tahun*.
- Rambey, I. R. (2024). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial, Usia, Dan Jenis Kelamin Terhadap Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau.
- Rusuli, I. (2022). Psikososial Remaja: Sebuah Sintesa Teori Erick Erikson Dengan Konsep Islam. Dalam *Jurnal As-Salam* (Vol. 6, Nomor 1).
- Salsabila, A., Amsah, D. G., Nadia, N., Simanjuntak, N. R., Nasution, S. A., Qauli, S., & Lubis, R. (2024). Periodisasi Masa Remaja Dan Ciri Khasnya:Pubertas, Remaja Awal Dan Remaja Akhir. *Journal Inovasi Pendidikan*, 161–168.