HUBUNGAN PAPARAN KONTEN GAYA HIDUP DI MEDIA SOSIAL BERBASIS TIKTOK DENGAN BODY DISSATISFACTION DAN KEPERCAYAAN DIRI SISWI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Melina Ismawati[1]*, Hardin La Ramba[2], Shinta Prawitasari[3]
Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada, Jakarta
Melina.ismawati@gmail.com

ABSTRACT

The rapid development of digital technology has made TikTok one of the most popular social media platforms among adolescents. Exposure to lifestyle content and visual aesthetic standards on TikTok has the potential to trigger social comparison, leading to body dissatisfaction and reduced self-confidence, particularly among female junior high school students in a transitional phase of physical and psychosocial development. This study aims to analyze the relationship between exposure to lifestyle content on TikTok social media with body dissatisfaction and self-confidence among junior high school students (MTs Al-Muddatsiriyah). This research employed an analytical quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The population comprised all female students in grades VII and VIII at MTs Al-Muddatsiriyah. Sampling was conducted using a non-probability sampling technique with a total sampling method, yielding a sample of 150 respondents. Data were collected using the TikTok Addiction Scale (TAS), the Body Shape Questionnaire-34 (BSQ-34), and the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), all of which had been tested for validity and reliability. Data analysis was performed univariately and bivariately using Spearman's Rho correlation test. The univariate analysis revealed that the majority of respondents had moderate exposure to lifestyle content (58.0%), moderate body dissatisfaction (42.0%), and high self-confidence (51.3%). The bivariate analysis indicated a significant, strong, positive relationship between exposure to TikTok lifestyle content and body dissatisfaction ($r = 0.715$; $p = 0.000$), and a significant, weak, negative relationship between exposure and self-confidence ($r = -0.388$; $p = 0.000$). This study concludes that greater exposure to TikTok lifestyle content is associated with higher body dissatisfaction and lower self-confidence among students. School authorities, particularly Guidance and Counseling teachers, are expected to optimize digital literacy and self-concept education programs to minimize the negative impact of social media exposure on students' mental health.

Keywords: Body Dissatisfaction; Self-Confidence; Social Media; Exposure to Lifestyle Content; TikTok

ABSTRAK

Pesatnya perkembangan teknologi digital menjadikan TikTok sebagai salah satu platform media sosial yang paling digemari remaja. Paparan konten gaya hidup dan standar estetika visual di TikTok berpotensi memicu perbandingan sosial yang berdampak pada munculnya body dissatisfaction dan penurunan kepercayaan diri, khususnya pada remaja putri usia sekolah menengah pertama yang berada dalam fase transisi perkembangan fisik dan psikososial. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara paparan konten gaya hidup di media sosial berbasis TikTok dengan body dissatisfaction dan kepercayaan diri pada siswi Sekolah Menengah Pertama (MTs Al-Muddatsiriyah). Jenis penelitian ini adalah kuantitatif analitik korelasional dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian mencakup seluruh siswi kelas VII dan VIII MTs Al-Muddatsiriyah. Pengambilan sampel menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode total sampling, sehingga diperoleh sampel sebanyak 150 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen TikTok Addiction Scale (TAS), Body Shape Questionnaire-34 (BSQ-34), dan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi Spearman's Rho. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami paparan konten gaya hidup kategori sedang (58,0%), body dissatisfaction kategori sedang (42,0%), dan memiliki kepercayaan diri kategori tinggi (51,3%). Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan dan kuat antara paparan konten gaya hidup TikTok dengan body dissatisfaction ($r = 0,715$; $p = 0,000$) serta hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan lemah antara paparan konten gaya hidup dengan kepercayaan diri ($r = -0,388$; $p = 0,000$). Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi paparan konten gaya hidup TikTok, semakin tinggi pula body dissatisfaction dan semakin rendah kepercayaan diri siswi. Pihak sekolah, khususnya guru Bimbingan dan Konseling, diharapkan dapat mengoptimalkan program literasi digital dan edukasi konsep diri guna meminimalkan dampak negatif paparan media sosial terhadap kesehatan mental siswi.

Kata Kunci: Body Dissatisfaction; Kepercayaan Diri; Media Sosial; Paparan Konten Gaya Hidup; TikTok

A. Pendahuluan

TikTok telah menjadi salah satu platform media sosial berbasis visual yang paling digemari remaja dan berperan besar dalam membentuk tren penampilan serta standar kecantikan seperti kulit cerah, simetri wajah, dan tubuh ideal (Seekis & Lawrence, 2023). Pada tahun 2025, TikTok menempati posisi sebagai platform media sosial paling populer di dunia dengan sekitar 1,59 miliar

pengguna aktif, dan Indonesia menempati peringkat kedua dengan 107 juta pengguna (Slotta, 2025). Data Survei Sosial Ekonomi Nasional 2024 mencatat bahwa 72,78% penduduk Indonesia telah menggunakan internet, dengan aplikasi berbasis video seperti TikTok menjadi salah satu platform yang paling diminati kalangan remaja (Badan Pusat Statistik, 2025; Auf et al., 2023).

Saat memasuki masa pubertas, remaja mengalami peningkatan kesadaran diri terhadap penampilan fisik, dan pembentukan citra tubuh pada fase ini sangat rentan dipengaruhi oleh perbandingan terus-menerus dengan standar kecantikan yang dipromosikan di media sosial (Digennaro & Tescione, 2024). Body dissatisfaction, yaitu sikap negatif individu terhadap penampilan fisiknya sendiri, merupakan masalah utama pada remaja dan cenderung meningkat sepanjang masa remaja awal sebelum mulai stabil pada usia dewasa (Düzenli et al., 2023). Media sosial teridentifikasi sebagai salah satu faktor paling kuat yang berhubungan dengan ketidakpuasan tubuh remaja, di samping faktor fisiologis dan psikologis lainnya (Fan et al., 2025). Ketidakpuasan tubuh ini pada gilirannya berdampak pada kepercayaan diri, yaitu keadaan psikologis dan emosional individu mengenai penerimaan terhadap identitas dirinya (Düzenli et al., 2023).

Penelitian Ariana et al. (2024) menemukan adanya korelasi signifikan antara penggunaan TikTok dengan meningkatnya ketidakpuasan citra tubuh dan rendahnya kepercayaan diri; intensitas paparan konten yang mengagungkan standar fisik ideal memicu pergeseran psikologis dari sekadar apresiasi visual menjadi tekanan internal untuk meniru standar kecantikan yang ditampilkan. Sementara itu, penelitian Saputra et al. (2017) menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap body dissatisfaction akibat paparan visual di media sosial dibandingkan remaja laki-laki. Hasil wawancara awal peneliti di MTs Al-Muddatsiriyah turut mengindikasikan bahwa siswi yang berada pada fase remaja awal sangat peka terhadap perubahan fisik sehingga lebih mudah merasa tidak puas dengan penampilan diri setelah melihat tren gaya hidup di TikTok. Urgensi penelitian ini juga diperkuat oleh temuan Majidah et al. (2026)

yang melaporkan hubungan negatif yang sangat kuat antara tingkat evaluasi diri dengan gangguan emosional (rho = -0,875; p < 0,001), yang menegaskan bahwa penilaian diri yang positif berperan sebagai pelindung psikologis yang krusial bagi remaja dalam menghadapi tekanan sosial di lingkungannya.

Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji hubungan media sosial dengan body dissatisfaction dan kepercayaan diri, kajian yang secara spesifik berfokus pada siswi jenjang sekolah menengah pertama—kelompok usia remaja awal yang secara perkembangan berbeda dari remaja pertengahan atau dewasa muda yang lebih banyak diteliti sebelumnya—masih terbatas. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan menganalisis apakah paparan konten TikTok berhubungan dengan body dissatisfaction dan kepercayaan diri pada siswi MTs Al-Muddatsiriyah, sekaligus memberikan dasar empiris bagi upaya promosi kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian analitik korelasional dan desain cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara paparan konten media sosial berbasis TikTok dengan body dissatisfaction dan kepercayaan diri pada siswi MTs Al-Muddatsiriyah. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas VII–VIII yang aktif menggunakan TikTok, berjumlah 150 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode total sampling, sehingga seluruh anggota populasi menjadi responden (n = 150). Kriteria inklusi meliputi siswi kelas VII–VIII yang terdaftar aktif, berusia 12–16 tahun, memiliki aplikasi TikTok, mampu membaca dan memahami kuesioner, serta bersedia berpartisipasi dengan persetujuan (informed consent) dari orang tua/wali. Kriteria eksklusi meliputi siswi yang menolak berpartisipasi atau memiliki riwayat gangguan mental berat terdiagnosis klinis.

Pengumpulan data menggunakan tiga instrumen baku, yaitu TikTok Addiction Scale (TAS) yang disusun oleh Galanis et al. (2024) dengan 15 pernyataan untuk mengukur intensitas paparan konten TikTok, Body Shape Questionnaire-34 (BSQ-34) yang dikembangkan oleh

Cooper et al. (1987) untuk mengukur persepsi ketidakpuasan tubuh, dan skala kepercayaan diri berdasarkan aspek teori Lauster (2002) yang telah diadaptasi bahasa dan budaya. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan pada 30 responden di MTsN 9 Jakarta. Seluruh butir pernyataan pada ketiga kuesioner dinyatakan valid (r hitung > r tabel 0,361; signifikansi < 0,05) dan reliabel, dengan nilai Cronbach's Alpha masing-masing sebesar 0,809 (paparan konten media sosial), 0,849 (body dissatisfaction), dan 0,777 (kepercayaan diri), seluruhnya melampaui batas standar minimum 0,70.

Data dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan karakteristik responden serta variabel penelitian. Uji normalitas data menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis bivariat menggunakan uji korelasi non-parametrik Spearman's Rho untuk menguji hubungan antara paparan konten gaya hidup dengan body dissatisfaction dan kepercayaan diri. Pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 27. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik penelitian dan dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip kerahasiaan (anonimitas melalui pengodean responden), kesukarelaan partisipasi, serta hak responden untuk mengundurkan diri sewaktu-waktu.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di MTs Al-Muddatsiriyah, Jakarta Pusat, dengan 150 siswi kelas VII dan VIII sebagai responden. Karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 150)

Karakteristik	n	%
Usia		
11–12 tahun	45	30,0
13–14 tahun	66	44,0
15 tahun	36	24,0
16 tahun	3	2,0
Kelas		
VII	105	70,0
VIII	45	30,0
Sosial Ekonomi Orang Tua		
< Rp5.330.000	101	67,3
> Rp5.330.000	49	32,7

Mayoritas responden berada pada rentang usia 13–14 tahun (44,0%), duduk di kelas VII (70,0%), dan berasal dari keluarga dengan pendapatan orang tua di bawah Rp5.330.000 per bulan (67,3%). Distribusi frekuensi variabel penelitian disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian (n = 150)

Variabel / Kategori	n	%
Paparan Konten Gaya Hidup TikTok		
Rendah	38	25,3
Sedang	87	58,0
Tinggi	25	16,7
Body Dissatisfaction		
Rendah	48	32,0
Sedang	63	42,0
Tinggi	39	26,0
Kepercayaan Diri		
Rendah	26	17,3
Sedang	47	31,3
Tinggi	77	51,3

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas siswi memiliki tingkat paparan konten gaya hidup TikTok kategori sedang (58,0%), body dissatisfaction kategori sedang (42,0%), serta kepercayaan diri kategori tinggi (51,3%). Hasil analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman's Rho disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Paparan Konten Gaya Hidup TikTok dengan Body Dissatisfaction dan Kepercayaan Diri

Variabel	r	p	Interpretasi
Paparan konten × Body dissatisfaction	0,715	0,000	Kuat, positif, signifikan
Paparan konten × Kepercayaan diri	-0,388	0,000	Lemah, negatif, signifikan

Hasil uji korelasi menunjukkan hubungan yang signifikan, kuat, dan berarah positif antara paparan konten gaya hidup TikTok dengan body dissatisfaction (r = 0,715; p = 0,000), yang berarti semakin tinggi paparan konten gaya hidup yang diterima, semakin tinggi pula tingkat ketidakpuasan tubuh yang dialami siswi. Sebaliknya, hubungan antara paparan konten gaya hidup dengan kepercayaan diri bersifat signifikan, lemah, dan berarah negatif (r = -0,388; p = 0,000), yang berarti semakin tinggi paparan konten gaya hidup, semakin rendah kepercayaan diri siswi. Dengan nilai p < 0,05 pada kedua uji, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara paparan konten gaya hidup TikTok dengan body dissatisfaction dan kepercayaan diri siswi diterima.

Pembahasan

Mayoritas responden berada pada usia 13–14 tahun (44,0%), yang merupakan fase remaja awal (early adolescence) dengan transisi fisik dan psikososial yang intens. Ditinjau dari Roy Adaptation Model (Roy & Andrews, 2008), usia remaja awal dan perubahan pubertas bertindak sebagai stimulus kontekstual internal yang memengaruhi cara remaja mengolah stimulus fokal berupa paparan konten gaya hidup TikTok melalui mekanisme kognator (kognitif dan emosional) yang belum sepenuhnya matang, sehingga memicu proses perbandingan sosial ke atas (upward social comparison) yang lebih intens. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sukini dan Sujatmiko (2025) yang menunjukkan bahwa remaja usia 12–15 tahun memiliki keterlibatan sangat tinggi terhadap media sosial, dengan

mayoritas mengaksesnya setiap hari. Namun demikian, temuan ini berbeda dengan hasil penelitian Tiggemann dan Slater (2013) yang menunjukkan bahwa pada populasi remaja SMP yang usianya relatif homogen, perbedaan usia tidak selalu berpengaruh signifikan terhadap persepsi citra tubuh maupun kepercayaan diri.

Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan, kuat, dan positif antara paparan konten gaya hidup TikTok dengan body dissatisfaction (r = 0,715; p = 0,000). Temuan ini konsisten dengan penelitian Pratiwi dan Koanda (2025) yang menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri pengguna TikTok di Makassar memiliki durasi penggunaan yang sangat intens dan tingkat body dissatisfaction yang tinggi. Penelitian Blackburn dan Hogg (2024) turut menegaskan bahwa paparan konten visual berfokus penampilan di TikTok secara signifikan menurunkan kepuasan citra tubuh, yang diperkuat oleh algoritma For You Page yang menyajikan konten serupa secara berulang. Berdasarkan Social Comparison Theory (Festinger, 1954), penurunan kepuasan tubuh terjadi karena remaja melakukan perbandingan sosial ke atas terhadap konten berbasis teman sebaya, yang cenderung lebih kuat pengaruhnya dibandingkan konten dari figur selebritas. Sejalan dengan Body Image Theory (Cash & Pruzinsky, 2002), paparan tren TikTok secara terus-menerus menciptakan kesenjangan antara kondisi tubuh aktual siswi dengan ideal body image yang dipopulerkan secara digital, yang memicu evaluasi afektif negatif. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Firdauas et al. (2023) yang menemukan hubungan negatif signifikan antara penerimaan diri dengan body dissatisfaction pada remaja perempuan pengguna TikTok (r = -0,868; p = 0,000), serta penelitian Bibi et al. (2025) yang menunjukkan bahwa social appearance anxiety menjadi prediktor kuat ketidakpuasan tubuh pada pengguna TikTok. Meskipun demikian, sejumlah penelitian menunjukkan hasil yang berbeda; Shen et al. (2022) menemukan bahwa atensi terhadap media sosial tidak berhubungan signifikan dengan citra tubuh negatif kecuali disertai proses kognitif berupa perbandingan penampilan aktif, sementara Ferguson et al. (2014) menyimpulkan bahwa perbandingan

sosial yang memengaruhi persepsi tubuh remaja lebih ditentukan oleh interaksi dengan teman sebaya di dunia nyata dibandingkan paparan media sosial semata.

Pada variabel kepercayaan diri, ditemukan hubungan yang signifikan namun lemah dan berarah negatif dengan paparan konten gaya hidup TikTok (r = -0,388; p = 0,000). Temuan ini sejalan dengan penelitian Suryadi et al. (2023) yang menunjukkan bahwa penggunaan TikTok berlebihan berkorelasi negatif dengan kepercayaan diri remaja, serta penelitian McLean et al. (2019) yang mengungkapkan bahwa aktivitas melihat foto diri orang lain secara daring dan ketergantungan pada umpan balik berupa "likes" menjadi aspek problematik yang memicu penurunan kepercayaan diri terkait citra tubuh. Namun, kekuatan hubungan yang lemah pada penelitian ini turut didukung oleh temuan bahwa mayoritas siswi tetap berada pada kategori kepercayaan diri tinggi (51,3%) meskipun terpapar konten gaya hidup TikTok. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Hidayati dan Savira (2021) yang tidak menemukan hubungan signifikan antara intensitas media sosial dan kepercayaan diri, karena kepercayaan diri lebih dipengaruhi oleh konsep dan penerimaan diri yang bersifat internal. Berdasarkan integrasi Roy Adaptation Model, ketahanan kepercayaan diri mayoritas siswi ini dapat dijelaskan melalui peran faktor modifikasi internal berupa self-compassion (Neff, 2003) dan faktor modifikasi eksternal berupa dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekolah (Diwantari & Fahmawati, 2025), yang berfungsi sebagai penyangga (buffer) yang menetralisasi dampak negatif stimulus visual TikTok terhadap Mode Konsep Diri remaja.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan. Pertama, penelitian ini hanya berfokus pada hubungan paparan TikTok dengan body dissatisfaction dan kepercayaan diri tanpa mengontrol faktor lain seperti pola asuh orang tua, riwayat perundungan, atau paparan media sosial lain. Kedua, kriteria inklusi yang hanya melibatkan siswi (remaja putri) menimbulkan potensi selection bias sehingga tidak dapat dibandingkan dengan remaja putra. Ketiga, penelitian ini belum mengontrol secara mendalam peran dukungan sosial (peer support dan validasi keluarga) yang berpotensi menjadi

faktor pelindung terhadap dampak negatif paparan media sosial.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswi MTs Al-Muddatsiriyah memiliki tingkat paparan konten gaya hidup TikTok kategori sedang, dengan body dissatisfaction kategori sedang namun kepercayaan diri kategori tinggi. Terdapat hubungan yang signifikan, kuat, dan positif antara paparan konten gaya hidup TikTok dengan body dissatisfaction (r = 0,715; p = 0,000), serta hubungan yang signifikan, lemah, dan negatif dengan kepercayaan diri (r = -0,388; p = 0,000). Temuan ini mengindikasikan bahwa paparan konten gaya hidup di TikTok lebih kuat memengaruhi penilaian negatif terhadap citra tubuh dibandingkan meruntuhkan kepercayaan diri secara keseluruhan, karena kepercayaan diri turut dipengaruhi oleh faktor protektif internal dan dukungan sosial di lingkungan sekolah.

Bagi siswi, disarankan meningkatkan kesadaran diri dengan membatasi durasi penggunaan TikTok dan menyaring konten secara bijak untuk meminimalkan perbandingan sosial yang destruktif. Pihak sekolah, khususnya guru Bimbingan dan Konseling, diharapkan dapat melakukan deteksi dini kerentanan psikososial digital serta menyusun program preventif seperti literasi digital dan kampanye body positivity. Perawat, khususnya perawat komunitas dan jiwa, diharapkan berperan aktif memberikan edukasi kesehatan mental dan skrining awal masalah citra tubuh pada remaja di sekolah. Penelitian selanjutnya disarankan mengeksplorasi variabel lain yang memengaruhi body dissatisfaction dan kepercayaan diri, seperti dukungan teman sebaya, pola asuh keluarga, dan literasi media, serta mempertimbangkan desain penelitian dengan kelompok pembanding remaja laki-laki.

DAFTAR PUSTAKA

Ariana, H., Almuhtadi, I., Natania, N. J., & Handayani, P. W. (2024). Influence of TikTok on body dissatisfaction among generation Z in Indonesia: Mixed methods approach. JMIR Human Factors, 11(11), 1–15. https://doi.org/10.2196/58371

Auf, A. I., Alblowi, Y. H., Alkhaldi, R. O., Anwar, S., & Alzahrani, A. I. (2023). Social comparison and body image in teenage users of TikTok. Cureus, 15(11), 1–11.

https://doi.org/10.7759/cureus.48227

Badan Pusat Statistik. (2025). Statistik telekomunikasi Indonesia 2024. Badan Pusat Statistik.

Bibi, B., Ishaq, A., & Kausar, N. (2025). Social appearance anxiety and self-esteem: A study of Pakistani TikTok users. Regional Lens, 4(4), 8–15. https://doi.org/10.55737/rl

Blackburn, M. R., & Hogg, R. C. (2024). For you? The impact of pro-ana TikTok content on body image dissatisfaction and internalisation of societal beauty standards. PLOS ONE, 19(8), 1–29. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0307597

Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice (1st ed.). The Guilford Press.

Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the body shape questionnaire. International Journal of Eating Disorders, 6(4), 485–494.

Digennaro, S., & Tescione, A. (2024). Navigating the link between social networks and body dissatisfaction in preadolescents and adolescents: A systematic review. Frontiers in Education, 9, 1–13. https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1390583

Diwantari, A. D., & Fahmawati, Z. N. (2025). Self compassion and social support predict body dissatisfaction among TikTok emerging adults. Academia Open, 10(2), 1–10. https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.9200

Düzenli, Ö., Ugur-Erdogmus, F., Korkmaz, O., & Cakir, R. (2023). An investigation of high school students' social media use, internet addiction and self-confidence levels. International Journal of Technology in Education, 6(4), 593–619. https://doi.org/10.46328/ijte.521

Fan, L., Zuo, Y., & Yang, K. (2025). Short video platform use and adolescent body dissatisfaction: The mediating role of body image comparison and the moderating role of sex. Acta Psychologica, 255, 1–8. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104953

Ferguson, C. J., Muñoz, M. E., & Galindo, M. (2014). Concurrent and prospective analyses of peer, television and social media influences on body dissatisfaction, eating disorder symptoms and life satisfaction in adolescent girls. Journal of Youth and Adolescence, 43(1), 1–14. https://doi.org/10.1007/s10964-012-9898-9

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. Human Relations, 7(2), 117–140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Firdauas, N. H., Hamid, H., & Irdianti. (2023). Hubungan antara penerimaan diri dengan body dissatisfaction pada remaja perempuan pengguna TikTok di Kota Makassar. Journal of Correctional Issues, 6(2), 257–265. https://doi.org/10.52472/jci.v6i2.240

Galanis, P., Katsiroumpa, A., Moisoglou, I., & Konstantakopoulou, O. (2024). The TikTok addiction scale: Development and validation. AIMS Public Health, 11(4), 1172–1197. https://doi.org/10.3934/publichealth.2024061

Hidayati, S. R. N., & Savira, S. I. (2021). Hubungan antara konsep diri dan kepercayaan diri dengan intensitas penggunaan media sosial sebagai moderator pada mahasiswa psikologi. Jurnal Penelitian Psikologi, 8(3), 1–11.

Lauster, P. (2002). Tes kepribadian. Gaya Media Pratama.

Majidah, N. A., Prawitasari, S., & Ramba, H. La. (2026). The relationship of self-esteem to depression incidence in level 1 nursing students. Jurnal Keperawatan Profesional, 14(1), 45–56. https://doi.org/10.33650/jkp.v14i1.12290

McLean, S. A., Jarman, H. K., & Rodgers, R. F. (2019). How do "selfies" impact adolescents' well-being and body confidence? A narrative review. Psychology Research and Behavior Management, 12, 513–521. https://doi.org/10.2147/PRBM.S177834

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2), 85–101. https://doi.org/10.1080/15298860309032

Opsiviantoto, M. B., Santi, D. E., & Kusumandari, R. (2023). Kepercayaan diri pada remaja: Menguji peranan perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh. INNER: Journal of Psychological Research, 3(1), 107–116.

Pratiwi, S. B., & Koanda, N. (2025). Gambaran body dissatisfaction pada remaja wanita pengguna media sosial TikTok di Makassar. Jurnal Psikologi Karakter, 5(1), 163–168. https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5836

Roy, C. S., & Andrews, H. (2008). The Roy adaptation model (3rd ed.). Pearson Prentice Hall.

Saputra, W. N. E., Hanifah, N., & Widagdo, D. N. (2017). Perbedaan tingkat perilaku agresi berdasarkan jenis kelamin pada siswa sekolah menengah kejuruan Kota Yogyakarta. Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling, 2(4), 142–147.

Seekis, V., & Lawrence, R. K. (2023). How exposure to body neutrality content on TikTok affects young women's body image and mood. Body Image, 47, 101629. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101629

Shen, J., Chen, J., Tang, X., & Bao, S. (2022). The effects of media and peers on negative body image among Chinese college students: A chained indirect influence model of appearance comparison and internalization of the thin ideal. Journal of Eating Disorders, 10, 1–9. https://doi.org/10.1186/s40337-022-00575-0

Slotta, D. (2025). TikTok — statistics & facts. Statista. https://www.statista.com/topics/6077/tiktok/

Sukini, S., & Sujatmiko, W. (2025). Kecanduan media sosial dan dampaknya terhadap perkembangan sosial remaja SMP di Jawa Barat. Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science, 3(2), 307–315.

Suryadi, P. M. R., Manangkot, M. V., Kamayani, M. O. A., & Yanti, N. P. E. D. (2023). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kepercayaan diri siswa. Community of Publishing in Nursing (COPING), 11, 310–320.

Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. International Journal of Eating Disorders, 46(6), 630–633. https://doi.org/10.1002/eat.22141