



Original Article

Pengaruh Paparan Media Sosial tentang Standar Kecantikan terhadap Body Dissatisfaction pada Remaja Perempuan

Fitria Nur Masitho^{1✉}, Siti Jaro'ah²

^{1,2}Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Korespondensi Email: fitria.22074@mhs.unesa.ac.id✉

Abstrak:

Body dissatisfaction pada remaja perempuan semakin menjadi perhatian dalam beberapa tahun terakhir, terutama karena kuatnya pengaruh media digital dalam membentuk standar kecantikan yang tidak selalu realistis. Perkembangan media sosial yang cepat membuat remaja semakin terekspos pada representasi tubuh ideal yang mempengaruhi cara menilai penampilan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh paparan media sosial mengenai standar kecantikan terhadap *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei terhadap 204 remaja perempuan yang aktif menggunakan media sosial, dengan rata-rata usia berada pada rentang remaja akhir sekitar 21 tahun. Instrumen yang digunakan meliputi skala paparan media sosial dan skala *body dissatisfaction*. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa paparan media sosial berpengaruh signifikan terhadap *body dissatisfaction*, ditunjukkan oleh nilai signifikansi 0,000 dan koefisien regresi positif. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi paparan terhadap konten kecantikan, semakin besar kecenderungan remaja merasa tidak puas dengan tubuhnya. Penelitian ini menegaskan bahwa media sosial memiliki peran dalam membentuk persepsi tubuh pada remaja perempuan. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi peningkatan literasi media untuk membantu remaja mengenali bahwa standar kecantikan digital sering kali tidak realistis dan dapat mempengaruhi evaluasi diri. Selain itu, hasil ini mengisyaratkan perlunya keterlibatan keluarga dan sekolah dalam memberikan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat agar remaja tidak mudah terjebak dalam perbandingan sosial yang merugikan.

Kata kunci: Paparan Media Sosial, Standar Kecantikan, Body Dissatisfaction, Remaja Perempuan

Submitted	: 20 February 2026
Revised	: 22 February 2026
Acceptance	: 26 February 2026
Publish Online	: 27 February 2026

Pendahuluan

Body dissatisfaction merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh remaja perempuan pada era modern. Fenomena ini menggambarkan ketidakpuasan individu terhadap bentuk atau ukuran tubuhnya yang dianggap tidak sesuai dengan standar ideal ([Cash & Pruzinsky, 2002](#)). Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada penilaian terhadap penampilan, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis secara menyeluruh. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar separuh remaja perempuan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya (sekitar 50%) dibandingkan remaja laki-laki (sekitar 31%), menunjukkan prevalensi yang signifikan pada kelompok perempuan ([Sagrera et al. 2022](#)). Studi lain juga menemukan bahwa remaja perempuan dua kali lebih berisiko mengalami ketidakpuasan tubuh dibandingkan remaja laki-laki ([Meland, Haugland, & Breidablik, 2007](#)). Dalam kehidupan sehari-hari, fenomena seperti penggunaan filter wajah, aplikasi pengubah tubuh, dan kebiasaan membandingkan diri dengan *influencer* di media sosial semakin membuat remaja merasa tidak puas terhadap penampilannya. Selain itu, kasus *body shaming* yang sering terjadi di sekolah juga menunjukkan bahwa banyak remaja perempuan menerima komentar negatif tentang bentuk tubuhnya, sehingga membuat ketidakpuasan tubuh semakin meningkat.

Remaja yang merasa tidak puas terhadap tubuhnya cenderung memiliki kepercayaan diri rendah, mengalami kecemasan, serta menunjukkan gejala internalisasi yang buruk (misalnya depresi dan rasa tidak nyaman secara emosional), terutama setelah paparan konten media sosial yang idealisasi tubuh ([Marengo, Longobardi, Fabris, & Settanni, 2018](#)). Ketidakpuasan terhadap tubuh juga sering dikaitkan dengan meningkatnya risiko gangguan makan, depresi, dan rendahnya harga diri ([Stice & Shaw, 2002](#)). Kondisi ini menjadi semakin penting untuk diperhatikan di Indonesia, karena penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja perempuan pengguna media sosial memiliki citra tubuh negatif dan menunjukkan tingkat *body dissatisfaction* yang cukup tinggi ([Pratiwi and Koanda 2025](#)). Hal ini menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* menjadi isu penting yang perlu diperhatikan, terutama pada kalangan remaja perempuan yang sedang berada pada tahap pembentukan identitas diri.

Masa remaja merupakan periode yang penuh perubahan dan pencarian jati diri. Pada tahap ini, individu mulai lebih sadar akan penampilan fisik dan mulai menilai dirinya berdasarkan pandangan sosial di sekitarnya ([Hurlock, 1991](#)). Perubahan fisik yang cepat sering kali membuat remaja membandingkan dirinya dengan orang lain, baik di lingkungan nyata maupun dunia digital. Di sinilah pengaruh lingkungan menjadi sangat kuat. Salah satu faktor yang kini paling dominan dalam membentuk cara remaja memandang dirinya adalah media sosial, yang telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari.

Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang utama bagi remaja untuk memperoleh informasi, mencari hiburan, dan mendapatkan pengakuan sosial. Seiring perkembangan teknologi digital, platform seperti Instagram dan TikTok menghadirkan beragam konten visual yang menampilkan standar kecantikan tertentu, seperti tubuh langsing, kulit cerah, wajah tanpa cela, dan gaya hidup glamor. Citra-citra tersebut seringkali bersifat tidak realistis karena dipengaruhi oleh filter, editan, atau manipulasi digital. Ketika remaja terus-menerus terpapar konten semacam ini, remaja perempuan cenderung melakukan perbandingan sosial (*social comparison*) yang dapat menimbulkan perasaan tidak puas terhadap tubuh sendiri ([Atiqah, Zubair, & Thalib, 2025](#)). Dengan kata lain, media sosial berperan besar

dalam memperkuat munculnya *body dissatisfaction* di kalangan remaja perempuan.

Fenomena ini menjadi semakin mengkhawatirkan karena penggunaan media sosial di kalangan remaja terus meningkat dari tahun ke tahun. Laporan Digital 2024 mencatat bahwa terdapat sekitar 5,04 miliar pengguna aktif media sosial di seluruh dunia atau sekitar 62,3% dari total populasi global ([Meltwater & We Are Social 2024](#)). Di Indonesia sendiri, media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan remaja perempuan. Survei [Pew Research Center \(2024\)](#) melaporkan bahwa 66% remaja perempuan berusia 13-17 tahun menggunakan TikTok dibandingkan dengan remaja laki-laki dan 66% lainnya menggunakan Instagram, angka yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki. Sementara itu, penelitian dari [BMC Women's Health \(2022\)](#) menemukan bahwa sebagian besar remaja menghabiskan lebih dari tiga jam per hari di media sosial pada hari kerja dan lebih dari empat jam pada akhir pekan. Tingginya frekuensi dan durasi penggunaan ini menjadikan remaja semakin rentan terhadap paparan konten yang menonjolkan standar kecantikan ideal.

Paparan yang intens terhadap konten kecantikan terbukti berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Laporan internal Instagram menunjukkan bahwa hampir separuh remaja perempuan (48%) sering membandingkan penampilan diri dengan orang lain di platform tersebut ([Research on Instagram and teens, 2021](#)). Proses perbandingan yang terus terjadi dapat menurunkan rasa percaya diri dan memperkuat perasaan tidak puas terhadap tubuh. Ketika penampilan fisik menjadi pusat perhatian utama, remaja pun rentan menilai nilai dirinya hanya dari aspek visual yang dilihat di media sosial ([Belung & Iswinarti, 2024](#)). Akibatnya, *body dissatisfaction* semakin meningkat dan dapat memicu tekanan psikologis yang lebih serius.

Sejumlah penelitian di negara barat telah menunjukkan adanya pengaruh paparan konten kecantikan di media sosial terhadap meningkatnya *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. [Fardouly, Willburger, & Vartanian \(2018\)](#) menemukan bahwa penggunaan Instagram yang berfokus pada penampilan secara signifikan mempengaruhi meningkatnya ketidakpuasan tubuh. Penelitian serupa oleh [Bonfanti et al. \(2025\)](#) juga menunjukkan bahwa perbandingan sosial terhadap figur berpenampilan ideal di media sosial berdampak pada menurunnya citra tubuh positif. Selain itu, meta-analisis dari [Fioravanti et al. \(2022\)](#) menegaskan bahwa semakin tinggi intensitas paparan konten kecantikan, semakin besar pula pengaruhnya terhadap risiko munculnya ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan.

Namun, hasil-hasil penelitian tersebut belum tentu sepenuhnya relevan dalam konteks budaya lain. Persepsi terhadap kecantikan sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai sosial dan budaya yang berlaku di masyarakat. Dalam konteks Indonesia, standar kecantikan yang sering dikaitkan dengan kulit cerah dan tubuh proporsional sebagai bagian dari ideal feminin banyak muncul dalam konten *endorsement* produk kecantikan di media sosial, yang mencerminkan norma visual yang dominan di masyarakat saat ini ([Mufidah et al., 2025](#)). Nilai ini berbeda dari standar global yang umumnya menonjolkan karakteristik fisik tertentu, sehingga penting untuk memahami fenomena *body dissatisfaction* dengan mempertimbangkan konteks budaya lokal ([Abdoli et al., 2024](#)).

Beberapa penelitian di Indonesia mulai menelusuri fenomena ini. [Felensia & Sokang \(2025\)](#) menemukan bahwa penggunaan Instagram berkaitan dengan meningkatnya perhatian berlebihan pada penampilan dan citra tubuh negatif pada remaja. Temuan serupa juga dilaporkan oleh [Pratiwi dan Koanda \(2024\)](#), yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan TikTok dapat memicu peningkatan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. Selain itu, penelitian oleh [Salma dan Satwika](#)

(2025) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berkontribusi terhadap pembentukan citra tubuh negatif pada mahasiswi. Temuan ini diperkuat oleh [Amarina & Laksmiwati \(2021\)](#), yang menemukan bahwa mahasiswi pengguna Instagram cenderung memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut umumnya masih berfokus pada satu jenis platform media sosial saja, seperti Instagram atau TikTok, serta mengukur frekuensi atau intensitas penggunaan secara umum. Beberapa penelitian yang menelaah penggunaan media sosial secara lebih luas umumnya dilakukan pada populasi mahasiswi, sehingga belum ada penelitian yang secara langsung menguji bagaimana paparan konten kecantikan dengan berbagai macam lintas platform media sosial seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan Twitter bisa berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. Padahal, remaja perempuan saat ini memperoleh standar kecantikan secara simultan dari berbagai platform media sosial, sehingga diperlukan penelitian yang mampu menangkap kompleksitas paparan tersebut.

Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya *research gap* yang penting untuk diteliti lebih lanjut. Hingga kini, masih sedikit penelitian di Indonesia yang menyoroti pengaruh antara paparan media sosial tentang standar kecantikan dan *body dissatisfaction* dengan mempertimbangkan konteks sosial-budaya remaja perempuan Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh paparan media sosial tentang standar kecantikan terhadap *body dissatisfaction* pada remaja perempuan di Indonesia.

Metode

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 204 remaja perempuan dengan rentang usia 12-21 tahun. Partisipan dipilih berdasarkan beberapa kriteria, yaitu berjenis kelamin perempuan, termasuk dalam kategori remaja berdasarkan klasifikasi usia menurut [Hurlock \(1991\)](#), aktif menggunakan media sosial seperti Instagram, TikTok, atau YouTube, serta sering melihat atau mengikuti konten yang berkaitan dengan kecantikan, tren penampilan, atau perawatan diri di media sosial. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik individu terhadap tujuan penelitian.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain korelasional digunakan untuk mengetahui pengaruh antara paparan media sosial tentang standar kecantikan sebagai variabel bebas dan *body dissatisfaction* sebagai variabel terikat pada remaja perempuan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menganalisis sejauh mana tingkat paparan terhadap konten kecantikan di media sosial berhubungan dengan tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara daring menggunakan kuesioner *Google Form*. Sebelum mengisi kuesioner, partisipan terlebih dahulu memperoleh penjelasan mengenai tujuan dan manfaat penelitian, jaminan kerahasiaan data, serta hak partisipan untuk berpartisipasi secara sukarela. Selanjutnya, partisipan diminta untuk memberikan persetujuan melalui lembar *informed consent* yang telah disediakan. Setelah menyetujui *informed consent*, partisipan diarahkan untuk mengisi dua instrumen penelitian, yaitu Skala Paparan Media Sosial tentang Standar Kecantikan dan Skala *Body Dissatisfaction*. Proses pengisian kuesioner dilakukan secara mandiri dengan estimasi waktu pengerjaan sekitar 10-15 menit. Untuk mencegah duplikasi data, pengaturan *Google Form* disesuaikan sehingga setiap partisipan hanya dapat mengisi kuesioner satu kali. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan pengecekan

kelengkapan dan kesesuaian jawaban, serta mengeliminasi data yang tidak lengkap atau tidak memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebelum dilakukan analisis.

Penelitian ini menggunakan dua instrumen utama, yaitu Skala Paparan Media Sosial tentang Standar Kecantikan dan Skala Body Dissatisfaction. Skala Paparan Media Sosial tentang Standar Kecantikan disusun oleh [Ardelia \(2024\)](#) untuk mengukur tingkat keterlibatan individu terhadap konten kecantikan di media sosial. Skala ini terdiri atas 10 item dengan contoh pernyataan, “Saya merasa tertinggal kalau tidak melihat konten kecantikan di media sosial. Konten kecantikan di media sosial membuat saya lebih memperhatikan penampilan diri saya. Saya selalu tertarik untuk melihat konten kecantikan yang muncul di media sosial. Setiap item diukur menggunakan skala Likert empat poin, yaitu 1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Setuju, dan 4 = Sangat Setuju. Skor total yang lebih tinggi menunjukkan tingkat paparan yang lebih tinggi terhadap konten standar kecantikan di media sosial. Sebelum digunakan dalam penelitian utama, skala ini telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa nilai r hitung lebih besar dari r tabel lima (0,3610; $df = 29$; $\alpha = 0,05$, *two-tailed*), sedangkan hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,949. Nilai tersebut lebih besar dari batas ketetapan reliabilitas ($\alpha > 0,60$), sehingga skala ini dinyatakan valid dan reliabel.

Skala *Body Dissatisfaction* diadaptasi dari *Body Dissatisfaction Scale* (BDS) yang dikembangkan oleh [Tariq dan Ijaz \(2015\)](#) dan telah disesuaikan ke dalam konteks Indonesia oleh [Fathiana Arshuha \(2019\)](#). Skala ini terdiri atas 24 item yang mengukur tingkat ketidakpuasan individu terhadap bentuk dan penampilan tubuh, dengan contoh pernyataan, “Saya merasa kurang puas karena bertubuh gemuk. Saya merasa kurang puas karena tidak memiliki kulit yang sehat. Saya tidak menyukai tekstur rambut saya (misalnya keriting, lurus). Penilaian menggunakan skala Likert empat poin dengan rentang jawaban 1 = Sangat Tidak Setuju hingga 4 = Sangat Setuju. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat body dissatisfaction yang lebih tinggi. Skala ini juga telah melalui uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan dalam penelitian utama, dengan nilai r hitung lebih besar dari r tabel lima (0,3610; $df = 29$; $\alpha = 0,05$, *two-tailed*) serta nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,892. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen ini memenuhi kriteria reliabilitas dan validitas sehingga layak digunakan dalam penelitian.

Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan bantuan program IBM SPSS *Statistics* versi 23. Analisis ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana paparan media sosial tentang standar kecantikan berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. Sebelum analisis dilakukan, data diuji terlebih dahulu melalui uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, linearitas, dan heteroskedastisitas untuk memastikan kelayakan data dalam analisis regresi.

Hasil Penelitian

Tabel 1 merangkum data demografis responden, beberapa data demografis yang diminta dalam penelitian ini, antara lain rentang usia responden, intensitas penggunaan media sosial, jenis penggunaan media sosial yang dipakai. Responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan (100%), rata-rata berusia 21 tahun (76,5%), menggunakan media sosial selama 3-5 jam perhari (40,7%), sering memakai media sosial tiktok (67,2%).

Tabel 1. Data Demografis

Kategori	<i>n</i>	%
Jenis Kelamin	204	100%
Perempuan		
Usia		
12	1	0.5%
13	0	0%
14	1	0.5%
15	26	12.7%
16	4	2%
17	4	2%
18	2	1%
19	2	1%
20	2	1%
21	156	76.5%
Intensitas Penggunaan		
<1 jam	13	6.4%
1-3 jam	79	34.3%
3-5 jam	83	40.7%
>5 jam	38	18.6%
Jenis Penggunaan Media Sosial		
X	8	3.9%
Tiktok	137	67.2%
YouTube	53	26%
Instagram	5	2.5%
Lainnya	1	0.5%

Data demografis partisipan dalam penelitian ini meliputi usia, intensitas penggunaan media sosial, jenis media sosial yang digunakan dikumpulkan untuk mendeskripsikan karakteristik sampel penelitian. Analisis utama difokuskan pada pengaruh antar variabel penelitian, sehingga data demografis tidak digunakan sebagai variabel perbandingan dalam analisis.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Pengaruh Paparan Media Sosial tentang Standar Kecantikan terhadap *Body Dissatisfaction* pada Remaja Perempuan

		Unstandardized Residual
N		204
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.17243192
Most Extreme Differences	Absolute	.172
	Positive	.091
	Negative	-.172
Test Statistics		.172
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c

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

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas Pengaruh Paparan Media Sosial tentang Standar Kecantikan terhadap *Body Dissatisfaction* pada Remaja Perempuan

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	(Combined)	790.630	15	52.709	3.155	.000
	Linearity	397.680	1	397.680	23.802	.000
	Deviation from Linearity	392.951	14	28.068	1.680	.063
Within Groups		3141.115	188	16.708		
Total		3931.745	203			

Jika nilai *sig. deviation from linearity* > 0, 05 maka terdapat hubungan linear antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Pada tabel nilai *sig. deviation from linearity* diatas menunjukkan nilai sebesar 0,063 yang artinya nilai tersebut linear, lebih besar dari 0,05, maka terdapat hubungan antara paparan media sosial tentang standar kecantikan terhadap *body dissatisfaction*.

Tabel 4. Hasil Uji Heteroskedastitas Pengaruh Paparan Media Sosial tentang Standar Kecantikan terhadap *Body Dissatisfaction* pada Remaja Perempuan

Parameter	B	Std. Error	t	Sig.	Lower Bound	Upper Bound
Intercept	56.937	2.496	22.811	.000	52.015	61.858
X	.329	.069	4.768	.000	193	.465

Berdasarkan hasil analisis regresi menggunakan *robust standard error*, diperoleh bahwa variabel X memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap variabel Y. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar 0,329 dengan nilai signifikansi 0,000, yang berarti lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Artinya, setiap peningkatan satu satuan pada X akan meningkatkan nilai Y sebesar 0,329. Selain itu, penggunaan *robust standard error* menunjukkan bahwa hasil regresi ini sudah disesuaikan terhadap kemungkinan adanya heteroskedastisitas. Dengan demikian, meskipun asumsi homoskedastisitas dilanggar, hasil estimasi tetap dapat dipercaya dan valid untuk ditafsirkan.

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Pengaruh Paparan Media Sosial tentang Standar Kecantikan terhadap *Body Dissatisfaction* pada Remaja Perempuan

Model	Sum of Squares	df	Mean of Squares	F	Sig.
-------	----------------	----	-----------------	---	------

Model	Sum of Squares	df	Mean of Squares	F	Sig.
Regression	397.680	2	397.680	22.731	.000 ^b
Residual	3534.065	.202	17.495		
Total	3931.745	203			

Dari *output* tersebut diketahui bahwa nilai *F* hitung 22,731 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel partisipasi atau dengan kata lain ada pengaruh variabel Paparan Media Sosial tentang Standar Kecantikan (X) terhadap variabel *Body Dissatisfaction* (Y).

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi dan Regresi Pengaruh Paparan Media Sosial tentang Standar Kecantikan terhadap *Body Dissatisfaction* pada Remaja Perempuan

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.318 ^a	.101	.097	4.183

Tabel di atas menjelaskan besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,318. Dari *output* tersebut diperoleh koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,101, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (Paparan Media Sosial tentang Standar Kecantikan) terhadap variabel terikat (*Body Dissatisfaction*) adalah sebesar 10,1%.

Pembahasan

Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa paparan media sosial tentang standar kecantikan berpengaruh secara signifikan terhadap *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. Nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) serta koefisien regresi yang bernilai positif mengindikasikan bahwa peningkatan paparan terhadap konten standar kecantikan di media sosial diikuti dengan peningkatan tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh. Temuan ini menegaskan bahwa paparan media sosial bukan sekadar fenomena penggunaan teknologi, tetapi memiliki implikasi psikologis yang nyata terhadap cara remaja perempuan menilai tubuhnya sendiri.

Secara konseptual, hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui pandangan [Cash dan Pruzinsky \(2002\)](#) yang menyatakan bahwa *body dissatisfaction* muncul ketika individu membandingkan kondisi tubuh aktual dengan standar ideal yang diyakini. Dalam konteks penelitian ini, standar ideal tersebut banyak dibentuk oleh konten media sosial yang menampilkan citra kecantikan tertentu secara berulang. Paparan yang terus-menerus terhadap representasi tubuh ideal memungkinkan terjadinya internalisasi standar kecantikan, sehingga remaja perempuan mulai menjadikan standar tersebut sebagai acuan dalam mengevaluasi penampilan diri. Ketika tubuh yang dimiliki tidak sesuai dengan standar tersebut, maka perasaan tidak puas terhadap tubuh menjadi lebih mudah muncul. [Perloff \(2014\)](#) menjelaskan bahwa media sosial berperan sebagai konteks sosial yang memperkuat internalisasi standar kecantikan melalui paparan visual yang intens, sehingga individu lebih rentan mengevaluasi tubuhnya secara negatif.

Temuan penelitian ini juga memperkuat argumen bahwa masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap pengaruh sosial, khususnya terkait penampilan fisik. Mayoritas partisipan berada pada rentang usia remaja akhir, yang menurut [Hurlock \(1991\)](#) merupakan fase di mana individu semakin sadar akan citra tubuh dan mulai menilai dirinya berdasarkan pandangan sosial. Pada tahap ini, media sosial berperan sebagai lingkungan sosial virtual yang memberikan umpan balik visual secara intens. Oleh karena itu, paparan terhadap konten kecantikan di media sosial dapat memiliki pengaruh yang lebih kuat dibandingkan pada tahap perkembangan lainnya. [Grogan \(2016\)](#) menegaskan bahwa pada fase perkembangan ini, citra tubuh menjadi komponen penting dalam pembentukan konsep diri, sehingga evaluasi negatif terhadap tubuh dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis individu.

Jika ditinjau dari karakteristik penggunaan media sosial, sebagian besar partisipan menggunakan media sosial selama 3-5 jam per hari, bahkan sebagian lainnya lebih dari 5 jam per hari. Intensitas penggunaan yang tinggi ini memperbesar kemungkinan remaja terpapar konten kecantikan secara berulang dan tidak terkontrol. Kondisi ini sejalan dengan laporan [Meltwater dan We Are Social \(2024\)](#) yang menyebutkan bahwa remaja merupakan kelompok pengguna media sosial dengan durasi penggunaan yang relatif tinggi. Paparan yang bersifat intens dan berulang ini memungkinkan standar kecantikan yang ditampilkan di media sosial semakin terinternalisasi dan dianggap sebagai sesuatu yang normal atau ideal. [Holland dan Tiggemann \(2016\)](#) dalam tinjauan sistematisnya juga menunjukkan bahwa frekuensi dan durasi penggunaan media sosial berkaitan dengan meningkatnya kekhawatiran terhadap citra tubuh, khususnya pada perempuan muda.

Selain itu, dominasi penggunaan TikTok pada partisipan penelitian ini menjadi temuan yang penting untuk ditafsirkan. TikTok merupakan platform berbasis visual yang menekankan tampilan fisik, tren kecantikan, serta transformasi penampilan dalam waktu singkat. Penelitian [Pratiwi dan Koanda \(2024\)](#) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan TikTok berkaitan dengan meningkatnya *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. Dengan demikian, dominasi TikTok dalam penelitian ini dapat memperkuat pengaruh paparan standar kecantikan terhadap *body dissatisfaction*, karena konten yang ditampilkan bersifat visual, cepat, dan cenderung menampilkan tubuh ideal yang sulit dicapai secara realistis. [Tiggemann dan Zaccardo \(2015\)](#) menjelaskan bahwa bahkan konten yang dikemas sebagai gaya hidup sehat atau *fitspiration* tetap dapat meningkatkan ketidakpuasan tubuh karena menampilkan tubuh ideal yang sulit dicapai oleh sebagian besar perempuan.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui mekanisme perbandingan sosial. Paparan terhadap figur berpenampilan ideal di media sosial mendorong remaja perempuan untuk membandingkan tubuhnya dengan orang lain, baik dengan *influencer*, selebritas, maupun pengguna media sosial lainnya. Proses perbandingan ini, sebagaimana dijelaskan oleh [Atiqah et al. \(2025\)](#) dan [Fardouly et al. \(2018\)](#), berkontribusi terhadap meningkatnya ketidakpuasan tubuh. Dalam penelitian ini, semakin tinggi paparan terhadap konten standar kecantikan, semakin besar kemungkinan remaja perempuan melakukan perbandingan sosial yang tidak menguntungkan bagi dirinya. [Perloff \(2014\)](#) menekankan bahwa perbandingan sosial di media sosial cenderung bersifat ke atas (*upward comparison*), sehingga individu lebih sering membandingkan dirinya dengan figur yang dianggap lebih ideal.

Selain perbandingan sosial secara langsung, paparan standar kecantikan di media sosial juga berkaitan dengan proses objektifikasi diri (*self-objectification*), dimana

remaja perempuan mulai memandang tubuhnya sebagai objek yang dinilai berdasarkan tampilan luar. [Rodgers et al. \(2020\)](#) menjelaskan bahwa paparan konten visual yang menekankan penampilan fisik dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk mengawasi tubuhnya secara berlebihan, seperti memperhatikan bentuk tubuh, berat badan, atau bagian tubuh tertentu. Proses ini membuat remaja perempuan lebih fokus pada kekurangan fisik dibandingkan fungsi tubuhnya, sehingga meningkatkan risiko munculnya *body dissatisfaction*. Dalam konteks penelitian ini, paparan konten standar kecantikan yang berulang memungkinkan remaja perempuan menginternalisasi penilaian eksternal tersebut, yang pada akhirnya mempengaruhi cara mereka memaknai tubuhnya sendiri.

Meskipun demikian, nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,101 menunjukkan bahwa paparan media sosial tentang standar kecantikan hanya menjelaskan 10,1% variasi *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa *body dissatisfaction* tidak disebabkan oleh satu faktor tunggal, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar variabel yang diteliti. Faktor-faktor tersebut dapat meliputi pengalaman *body shaming*, tekanan dari lingkungan sosial, konsep diri, serta harga diri individu, sebagaimana dijelaskan oleh [Stice dan Shaw \(2002\)](#) serta [De Vries et al. \(2019\)](#). Dengan kata lain, paparan media sosial berperan sebagai salah satu faktor risiko, namun bukan satu-satunya penyebab munculnya *body dissatisfaction*.

Dalam konteks budaya Indonesia, standar kecantikan yang banyak ditampilkan di media sosial juga memiliki karakteristik tersendiri. [Mufidah et al. \(2025\)](#) menjelaskan bahwa konten kecantikan di media sosial Indonesia sering menekankan kulit cerah dan tubuh proporsional sebagai simbol kecantikan ideal. Standar ini mencerminkan nilai sosial dan budaya yang berkembang di masyarakat. [Abdoli et al. \(2024\)](#) menegaskan bahwa persepsi terhadap kecantikan sangat dipengaruhi oleh konteks budaya, sehingga dampak paparan media sosial terhadap *body dissatisfaction* perlu dipahami secara kontekstual. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa *body dissatisfaction* pada remaja perempuan Indonesia tidak hanya dipengaruhi oleh standar kecantikan global, tetapi juga oleh norma kecantikan lokal yang diperkuat melalui media sosial.

Selain faktor budaya, faktor psikologis individual juga berpotensi mempengaruhi kuat atau lemahnya [pengaruh paparan media sosial terhadap *body dissatisfaction*](#). [Marengo et al. \(2018\)](#) menyebutkan bahwa paparan media sosial yang tinggi dapat meningkatkan gejala internalisasi, seperti kecemasan dan depresi, melalui meningkatnya kekhawatiran terhadap citra tubuh. [Keles et al. \(2020\)](#) juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada remaja berkaitan dengan meningkatnya tekanan psikologis, termasuk kecemasan dan *distress* emosional, yang dapat memperburuk penilaian negatif terhadap tubuh. Remaja perempuan dengan regulasi emosi yang kurang baik atau harga diri yang rendah cenderung lebih rentan terhadap dampak negatif paparan standar kecantikan di media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa respons terhadap paparan media sosial bersifat individual dan tidak seragam pada setiap remaja.

Di luar faktor budaya dan karakteristik psikologis individual, pengaruh paparan media sosial terhadap *body dissatisfaction* juga dapat dipahami melalui rendahnya kemampuan literasi media pada remaja. Banyak remaja perempuan belum sepenuhnya menyadari bahwa konten kecantikan di media sosial sering kali telah melalui proses seleksi, penyuntingan, dan manipulasi visual. [Paxton et al. \(2022\)](#) menegaskan bahwa literasi media sosial membantu remaja bersikap lebih kritis terhadap konten kecantikan

di media sosial, sehingga dapat mengurangi dampak negatif standar kecantikan terhadap penilaian tubuh. Ketika standar tersebut dijadikan tolak ukur penilaian diri, ketidaksesuaian antara tubuh aktual dan tubuh ideal menjadi sumber utama ketidakpuasan tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa dampak paparan media sosial tidak hanya bergantung pada intensitas penggunaan, tetapi juga pada kemampuan remaja dalam menafsirkan dan menyaring informasi visual yang mereka konsumsi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa paparan media sosial yang menampilkan standar kecantikan berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. Semakin tinggi paparan terhadap konten kecantikan, semakin besar kecenderungan remaja perempuan merasa tidak puas terhadap tubuhnya. Temuan ini menunjukkan bahwa paparan media sosial merupakan salah satu faktor risiko psikologis, meskipun bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction*. Faktor lain seperti pengalaman *body shaming*, konsep diri, tekanan sosial, dan lingkungan sosial juga berpotensi berperan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel tambahan seperti kepercayaan diri, regulasi emosi, dan dukungan sosial guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi remaja perempuan, disarankan untuk meningkatkan literasi media dan bersikap lebih kritis terhadap konten kecantikan di media sosial, serta mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan figur ideal di dunia digital.
2. Bagi orang tua dan sekolah, diharapkan dapat memberikan pendampingan, edukasi tentang citra tubuh positif, serta dukungan emosional guna membantu remaja membangun kepercayaan diri yang sehat.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti harga diri, regulasi emosi, dukungan sosial, dan literasi media, serta menggunakan desain longitudinal agar memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

- Abdoli, M., Scotto Rosato, M., Desousa, A., & Cotrufo, P. (2024). Cultural differences in body image: A systematic review. *Social Sciences*, 13(6), 305. <https://doi.org/10.3390/socsci13060305>
- Anggraini, A., Amarina, F. N., & Laksmiwati, H. (2021). Hubungan antara perbandingan sosial dan body dissatisfaction pada perempuan pengguna Instagram di Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 179–189. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i6.41526>
- Ardelia, V. (2024). *Social media use integration scale (Bahasa Indonesia version)*. E-Journal Universitas Diponegoro. <https://share.google/pRS1ctoBBQTSalPz8>
- Atiqah, S. T., Zubair, A. G. H., & Thalib, T. (2025). Efek perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh di kalangan remaja perempuan pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial (JUPENDIS)*, 3(2), 1–12. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v3i2.2966>
- Belung, Y. K., & Iswinarti, I. (2024). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap harga diri penampilan fisik pada remaja: Tinjauan sistematis. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 151–157.

- <https://jurnal.kolibi.org/index.php/husada/article/view/2125>
 BMC Women's Health. (2022). *Social media use among adolescents*.
<https://bmcwomenshealth.biomedcentral.com/>
- Bonfanti, R. C., Melchiori, F., Teti, A., Albano, G., Raffard, S., Rodgers, R. F., ... Lo Coco, G. (2025). The association between social comparison in social media, body image concerns and eating disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 52. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101841>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
- De Vries, D. A., Vossen, H. G. M., & van der Kolk-van der Boom, P. (2019). Social media and body dissatisfaction: Investigating the attenuating role of positive parent-adolescent relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(3), 527–536. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0956-9>
- Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media & Society*, 20(4), 1380–1395. <https://doi.org/10.1177/1461444817694499>
- Fathiana, A. (2019). *Adaptasi skala Body Dissatisfaction Scale (BDS) untuk konteks Indonesia* (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/52076>
- Felensia, F., & Sokang, Y. A. (2025). Remaja dan media sosial: Apakah Instagram menciptakan citra tubuh yang tidak realistis? *Innovative: Journal of Social Science Research*, 5(4), 650–659. <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i4.20000>
- Fioravanti, G., Bocci Benucci, S., Ceragioli, G., & Casale, S. (2022). How the exposure to beauty ideals on social networking sites influences body image: A systematic review of experimental studies. *Adolescent Research Review*, 7(3), 419–458. <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00179-4>
- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315681528>
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image. *Body Image*, 17, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M. A., & Settanni, M. (2018). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 82, 63–69. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.003>
- Meland, E., Haugland, S., & Breidablik, H. J. (2007). Body image and perceived health in adolescence. *Health Education Research*, 22(3), 342–350. <https://doi.org/10.1093/her/cyl085>
- Meltwater, & We Are Social. (2024). *Digital 2024: Global overview report*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
- Mufidah, A., Mubarroq, Z. A., Az-zahra, F., Wulandari, C. A., Rosita, H., Nabila, A. C., ... Dewi, R. (2025). Representasi standar kecantikan perempuan Indonesia dalam konten endorsement produk kecantikan TikTok. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 14(1), 97–110. <https://doi.org/10.21831/dimensia.v14i1.80014>

- Paxton, S. J., McLean, S. A., & Rodgers, R. F. (2022). "My critical filter buffers your app filter": Social media literacy as a protective factor for body image. *Body Image*, 40, 158–164. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.12.009>
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11–12), 363–377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Pew Research Center. (2024). *Teens, social media and technology*. <https://www.pewresearch.org/internet/2024/>
- Pratiwi, S. B., & Koanda, N. (2024). Gambaran body dissatisfaction pada remaja wanita pengguna media sosial TikTok di Makassar. *Jurnal Psikologi Konseling*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5836>
- Quraissy, A. (2022). Normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-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. <https://doi.org/10.36339/jhest.v3i1.42>
- Research on Instagram and teens: Summaries from the Facebook Files. (2021). Fairplay for Kids. <https://fairplayforkids.org/research-on-instagram-and-teens-summaries-from-the-facebook-files>
- Rodgers, R. F., Slater, A., Gordon, C. S., McLean, S. A., Jarman, H. K., & Paxton, S. J. (2020). A biopsychosocial model of social media use and body image concerns, disordered eating, and muscle-building behaviors among adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(2), 399–415. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01190-0>
- Sagrera, C. E., Magner, J., Temple, J., Lawrence, R., Magner, T. J., Avila-Quintero, V. J., McPherson, P., ... Murnane, K. S. (2022). Social media use and body image issues among adolescents in a vulnerable Louisiana community. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1001336. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1001336>
- Salma, M., & Satwika, Y. W. (2025). Hubungan media sosial dengan body dissatisfaction pada mahasiswa perempuan di Kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 1–12. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i2.41197>
- Stice, E., & Shaw, H. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 985–993. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00488-9](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00488-9)
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body Image*, 15, 61–67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.06.003>