



HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TENTANG BEAUTY STANDAR DENGAN KECEMASAN PENAMPILAN SOSIAL PADA REMAJA WANITA DI SMPN 1 SELOPURO

Eko Arik Susmiatin^{1*} Nurul Laili² Berlian Novita Sari³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri, Email

Korespondensi: mardhatillah469@gmail.com

ABSTRAK

Penggunaan media sosial secara terus-menerus menampilkan konten kecantikan, seperti tutorial, transformasi, atau bentuk tubuh ideal, memengaruhi cara pandang remaja tentang standar kecantikan dan membuat mereka merasa cemas tentang penampilan mereka sendiri. Penelitian untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan dengan kecemasan penampilan. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dan sampel berjumlah 120 orang remaja wanita dipilih dengan menggunakan metode pengambilan sampel total. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner penggunaan media sosial dan kuesioner mengenai kecemasan terhadap penampilan. Analisis data menggunakan uji Spearman Rho. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial terkait standar kecantikan berada di kategori sedang, yaitu 82,5%, serta tingkat kecemasan tentang penampilan sosial berada di kategori sedang, yaitu 91,7%. Hasil Uji statistik didapatkan nilai p value 0,000 dengan korelasi sebesar 0,331, berarti terdapat hubungan dengan tingkat kekuatan sedang dan arah hubungan yang positif, artinya semakin tinggi penggunaan media sosial, maka makin bertambah kecemasan tentang penampilan. Paparan di media sosial menyebabkan remaja membandingkan penampilannya dengan orang lain, menganggap standar kecantikan di media sosial adalah tolak ukur secara luas, dan terus-menerus mengevaluasi penampilan diri. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan orang tua bekerja sama dalam memberikan bimbingan, dukungan, dan pembelajaran kepada remaja agar mereka bijak menyikapi konten media sosial. Upaya ini diharapkan bisa membantu remaja membentuk gambaran diri yang baik, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengurangi pengaruh buruk dari standar kecantikan yang sering muncul di media sosial.

Kata kunci: Media Sosial, *Beauty Standar*, Kecemasan, Remaja Wanita

ABSTRACT

Constant exposure to beauty-related content on social media—such as tutorials, transformations, and depictions of ideal body types—influences adolescents' perceptions of beauty standards and triggers anxiety regarding their own appearance. This study aimed to examine the relationship between social media usage and appearance-related anxiety. It employed a correlational design with a cross-sectional approach. The study population and sample consisted of 120 adolescent females selected via total sampling. Data were collected

using questionnaires assessing social media usage and appearance anxiety, and were analyzed using the Spearman Rho test. The results indicated that social media usage related to beauty standards fell into the moderate category (82.5%), as did the level of appearance-related anxiety (91.7%). Statistical analysis yielded a p-value of 0.000 and a correlation coefficient of 0.331, signifying a positive relationship of moderate strength; this implies that higher levels of social media usage are associated with increased appearance-related anxiety. Exposure to social media prompts adolescents to compare their appearance with others, view online beauty standards as universal benchmarks, and constantly evaluate their own looks. Therefore, it is crucial for schools and parents to collaborate in providing guidance, support, and education to help adolescents navigate social media content wisely. Such efforts are expected to assist adolescents in developing a positive self-image, boosting self-confidence, and mitigating the negative impact of beauty standards frequently encountered on social media.

Keywords: *Social Media, Beauty Standards, Anxiety, Adolescent Girls.*

PENDAHULUAN

Standar kecantikan (*beauty standar*) atau persepsi terhadap penampilan ideal saat ini banyak dipengaruhi oleh media sosial kini menjadi fenomena yang berkembang di semua kalangan, terutama di kalangan remaja wanita. Dimana masa perkembangan remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan individu, dimana masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Perubahan perkembangan yang dialami pada masa ini, meliputi perubahan aspek biologis (fisik), psikologis dan perubahan sosial (psikososial) (Paramesti & Savitri, 2022). Perubahan fisik membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Kondisi ini terjadi secara cepat, seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.

Menurut Piaget dalam Santrock, remaja secara kognitif mulai berfikir secara logis. Pada tahap ini remaja mengembangkan kemampuan berfikir pada tahap awal misalnya mulai belajar mencari nilai dan energi baru serta membandingkan normalitas dengan teman sebaya ataupun orang lain. Tahap ini juga ditandai dengan munculnya ketertarikan terhadap teman sebaya ditunjukkan dengan penerimaan atau penolakan. Remaja mencoba berbagai peran, mengubah citra diri, kecintaan pada diri sendiri meningkat, idealistis, stabilitas harga diri dan definisi terhadap citra tubuh. (Hastuti, 2021). Jika hal ini tidak tercapai, akan berpotensi menyebabkan kecemasan penampilan sosial pada dirinya sendiri, karena perhatian khusus terhadap tubuh adalah salah satu penyebab dari kecemasan penampilan sosial (Paramesti & Savitri, 2022).

Data menunjukkan, saat ini penggunaan internet untuk mengakses media sosial meningkat secara drastis dari berbagai iklan platform media sosial. Berdasarkan data *Pew Research Center* tahun 2023, 1.453 remaja usia 13-17 tahun pengguna media sosial yaitu tiktok (63%) dan instagram (59%). Berdasarkan Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) remaja usia 13-18 tahun 89,15 % pengguna internet yang paling sering di akses adalah media sosial. Penggunaan media sosial yang tinggi memengaruhi kesehatan mental remaja, dari data Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional tahun 2022 menunjukkan 3,7% remaja Indonesia mengalami kecemasan dan menurut Tariq, 2024 menunjukkan 65,4% remaja usia 12-19 tahun mengalami kecemasan penampilan sosial. Menurut data survei ZAP *Beauty Standar* 2024, 71,1% remaja perempuan di bawah 18 tahun menganggap cantik berarti memiliki kulit putih dan glowing, serta 70,6% perempuan usia 15–17 tahun pernah melakukan perawatan kecantikan.

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi masalah kesehatan jiwa Nasional sebesar 2,0%, Sedangkan di Jawa Timur sebesar 1,0% dengan prevalensi umur 15-24 tahun sebanyak 2,8%. Dari pengalaman peneliti di sekitar rumah desa Selopuro kecamatan Selopuro kabupaten Blitar menunjukkan bahwa remaja yang senantiasa tidak ingin berpisah dengan internet untuk melihat dan mencari informasi tren kecantikan yang baru di media sosial, frustrasi apabila ketinggalan tren kecantikan yang dianggap ideal atau menarik.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 remaja wanita di ketahui bahwa seluruh responden aktif menggunakan sosial media, terutama tiktok dan instagram dengan waktu penggunaan berkisar 3-4 jam perhari. Dari 100% responden mengatakan sering melihat konten yang berkaitan dengan *beauty standar* seperti tren wajah ideal, warna kulit cerah, dan gaya berpakaian yang sedang tren dan 70% mengatakan bahwa konten di media sosial terkait *beauty standar* membuat mereka membandingkan diri dengan orang lain dan merasa cemas ketika penampilannya tidak mengikuti yang sedang tren saat ini. Hal lain yang ditemukan adalah mereka ingin seperti orang-orang di media sosial karena minder dan kurang percaya diri dengan penampilan sendiri, jadi lebih rajin menggunakan *skincare* atau mencoba gaya baru yang sedang tren supaya lebih terlihat menarik. Namun terdapat 30% siswi yang tidak terlalu peduli dengan standar kecantikan di media sosial, dan melihat konten standar kecantikan sebagai hiburan saja.

Salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan penampilan sosial pada remaja akibat penggunaan media sosial tentang *beauty standar*, kemudahan dalam mengakses media sosial, sehingga memengaruhi persepsi remaja terhadap penampilan. Akibatnya remaja cenderung membandingkan diri dengan orang lain, dan sering mengkritik tubuh sendiri secara berlebihan. Secara psikologis remaja merasa minder dan takut mengalami ejekan atau komentar negatif dari teman atau lingkungan sekitar sehingga remaja melakukan berbagai upaya untuk merubah penampilan sehingga meningkatkan citra tubuhnya demi memperoleh penerimaan sosial (Nurdin, 2024)

Dampak dari tingginya penggunaan media sosial dengan paparan *beauty standar* pada remaja, mengakibatkan kecemasan yaitu kekhawatiran remaja terhadap penampilan. Dampak positifnya, media sosial dapat mengakses informasi secara cepat dan luas serta standar kecantikan bisa menjadi motivasi bagi seseorang untuk menjaga kebersihan diri, merawat kesehatan kulit, dan meningkatkan kebugaran fisik. Sebaliknya kondisi ini bisa berdampak negatif, ketika media sosial dibanjiri informasi yang menampilkan kehidupan *public figure* dan selebgram sebagai ukuran dalam menilai kecantikan. Hal ini dapat membuat remaja merasa tidak percaya diri, rasa rendah diri, tekanan emosional dan perasaan cemas karena merasa belum memenuhi standar, sering insecure dengan orang lain, hingga kehilangan nafsu makan (Purwati, 2023).

Upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi kecemasan penampilan sosial akibat penggunaan media sosial tentang *beauty standar* yaitu dengan merubah persepsi remaja tentang standar kecantikan. Kecemasan dapat diminimalkan melalui *peer group support* berupa dukungan emosional dari teman sebaya yang memiliki citra tubuh positif. Dukungan teman sebaya yang adekuat membuat remaja merasa lebih percaya diri, merasa diterima dan meningkatkan citra tubuh. Ketika dukungan tersebut baik, masalah yang timbul dapat dikelola dengan efektif, menciptakan emosi positif atau keterlibatan positif, yang bersama-sama memperkuat *self-esteem* sehingga tidak merusak mental dan membantu proses yang dapat memicu refleksi, kreativitas, dan inovasi yang mendukung pertumbuhan dan pengembangan remaja. (Hafsawati & Suryaningsih, 2024).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dan sampel sejumlah 120 responden dengan menggunakan teknik *total sampling*. Proses penelitian ini diawali dengan pemberian *inform consent* kepada responden. Kemudian peneliti menjelaskan maksud, tujuan, dan prosedur penelitian. Membagikan lembar kuisioner tentang mengenai penggunaan media social tentang *beauty standar* dan kecemasan penampilan sosial kepada seluruh responden. Data yang diperoleh kemudian dilakukan analisis menggunakan uji *Spearman Rho* untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari komite etik penelitian Kesehatan STIKES Karya Husada Kediri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

NO	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia			
1.	14 tahun	115	98.8
2.	15 tahun	5	4.2
3.	16 tahun	0	0
Tinggal Bersama			
1.	Dengan orang tua	117	97.5
2.	Dengan saudara	3	2.5
3.	Asrama/pondok	0	0
4.	Di kost	0	0
Memiliki akun			
	medsos	120	100.0
1.	Ya	0	
2.	Tidak		
Jenis akun			
1.	Tiktok	108	90.0
2.	Instagram	12	10.0
3.	Facebook	0	0
Konten yang diakses			
	diakses	101	84,17
1.	Skincare/kecantikan	15	12.5
2.	Fashion	1	0.83
3.	Olahraga	3	2.5
4.	Gaya hidup/lifestyle		
Total (N)		120	100.0

Berdasarkan tabel 1 di atas didapatkan karakteristik responden berdasarkan usia hampir seluruh responden berusia 14 tahun sebanyak 115 responden (98,8%), hampir seluruh responden tinggal bersama orang tua sebanyak 117 responden (97,5%), sosial media sebanyak 120 responden (100%) dan berdasarkan jenis akun media sosial yang digunakan, hampir seluruh responden menggunakan tiktok sebanyak 108 responden

(90,0%) dan konten yang diakses hampir seluruh responden terkait *skincare*/kecantikan sebanyak 101 responden (84,17%).

Tabel 2 Data Khusus Penggunaan Media Sosial tentang *Beauty Standar*

Penggunaan media sosial	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Rendah	16	13.3
Sedang	99	82.5
Tinggi	5	4.2
Total (N)	120	100.0

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi penggunaan media sosial tentang *beauty standar*, diketahui bahwa hampir seluruh responden berada pada kategori penggunaan sedang, yaitu sebanyak 99 responden (82,5%).

Tabel 3 Data Khusus Kecemasan Penampilan Sosial

Kecemasan Penampilan Sosial	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Rendah	5	4.2
Sedang	110	91.7
Berat	5	4.2
Total (N)	120	100.0

erdasarkan tabel distribusi frekuensi kecemasan penampilan sosial, Hampir seluruh dari responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 110 responden (91,7%).

Tabel 4 Hubungan Penggunaan Media Sosial tentang *Beauty Standar* dengan Kecemasan Penampilan Sosial pada Remaja Wanita

Kecemasan Penampilan Sosial	Penggunaan Media Sosial tentang <i>Beauty Standar</i>					Total	
	Rendah		Sedang		Berat		
	F	%	F	%	%	F	%
Rendah	4	3,3	12	10,0	0	16	13,3
Sedang	1	0,8	98	81,7	0	99	82,5
Berat	0	0	0	0	4,2	5	4,2
Total	5	4,2	110	91,7	4,2	120	100,0
Spearman's Rank Test P value 0,000 < = 0,005 r = 0,331							

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan hasil analisis menggunakan uji nonparametrik *Spearman's rho* diperoleh nilai *p-value* = 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial tentang *beauty standar* dengan kecemasan penampilan sosial.

Hasil uji korelasi menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,331$, yang menandakan adanya hubungan positif dengan kekuatan korelasi sedang. Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat penggunaan media sosial tentang *beauty standar*, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan penampilan sosial yang dialami remaja wanita.

PEMBAHASAN

Penggunaan Media Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial terkait konten *beauty standard* pada remaja wanita berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa media sosial telah menjadi salah satu sumber utama informasi dan referensi mengenai standar kecantikan yang memengaruhi cara remaja memandang penampilan fisiknya. Pada masa remaja, individu berada pada tahap perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya perhatian terhadap identitas diri, penerimaan sosial, dan evaluasi terhadap penampilan fisik. Oleh karena itu, paparan terhadap konten yang menampilkan standar kecantikan ideal di media sosial memiliki potensi besar untuk membentuk persepsi, sikap, maupun perilaku remaja terhadap tubuh dan penampilannya.

Fenomena tersebut dijelaskan dalam *Social Comparison Theory* oleh Festinger (1954). Teori ini menjelaskan bahwa individu memiliki kecenderungan untuk mengevaluasi kemampuan maupun atribut dirinya melalui proses perbandingan dengan orang lain. Dalam konteks media sosial, proses perbandingan tidak lagi terbatas pada lingkungan nyata, tetapi meluas kepada figur publik, selebritas, influencer, maupun pengguna lain yang secara konsisten menampilkan citra diri yang dianggap menarik. Algoritma media sosial juga memperkuat kecenderungan tersebut dengan terus merekomendasikan konten yang serupa berdasarkan riwayat pencarian dan interaksi pengguna. Akibatnya, remaja memperoleh paparan yang berulang terhadap representasi kecantikan yang sempit, seperti tubuh langsing, kulit putih atau cerah, wajah simetris, serta penampilan yang tampak sempurna.

Menurut *Sociocultural Theory of Body Image* (Thompson et al.), media merupakan salah satu agen sosialisasi utama selain keluarga dan teman sebaya dalam membentuk internalisasi standar kecantikan. Paparan yang berulang terhadap citra tubuh ideal mendorong individu untuk menganggap standar tersebut sebagai ukuran keberhasilan dalam penampilan. Ketika remaja menginternalisasi standar tersebut, mereka cenderung melakukan evaluasi terhadap dirinya berdasarkan kesesuaian dengan standar yang ditampilkan media. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial yang berfokus pada konten kecantikan, semakin besar peluang terjadinya internalisasi *beauty standard*, terutama pada remaja perempuan yang secara perkembangan lebih sensitif terhadap evaluasi sosial mengenai penampilan. Temuan ini juga didukung oleh berbagai kajian yang menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai lingkungan sosial yang membentuk norma mengenai daya tarik fisik dan citra tubuh. (Rousseau, et al 2024)

Hasil penelitian ini sejalan dengan tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Digennaro dan Tescione (2024), yang menyimpulkan bahwa media sosial merupakan faktor penting dalam pembentukan ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) pada remaja. Kajian tersebut menunjukkan bahwa paparan terhadap foto, video, maupun konten yang menonjolkan penampilan fisik meningkatkan kecenderungan remaja untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Perbandingan tersebut sering kali bersifat *upward social comparison*, yaitu membandingkan diri dengan individu yang

dipersepsikan memiliki penampilan lebih ideal, sehingga meningkatkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

Selain itu, Rousseau dan Rodgers (2024) menjelaskan bahwa paparan terhadap konten penampilan di media sosial tidak selalu terjadi secara sengaja. Pengguna dapat menemukan konten mengenai kecantikan, tubuh ideal, atau gaya hidup melalui algoritma rekomendasi meskipun sebelumnya tidak secara aktif mencarinya. Fenomena yang disebut sebagai *incidental appearance exposure* ini menyebabkan remaja terus-menerus menerima informasi mengenai standar kecantikan tanpa disadari. Semakin sering paparan tersebut diterima, semakin besar kemungkinan terbentuknya persepsi bahwa standar kecantikan tertentu merupakan norma sosial yang harus dipenuhi.

Penelitian Rosenbaum dkk. (2024) juga mendukung hasil tersebut dengan menunjukkan bahwa bukan sekadar durasi penggunaan media sosial yang berpengaruh terhadap citra tubuh, melainkan jenis aktivitas yang dilakukan di dalamnya. Penggunaan media sosial yang berorientasi pada penampilan (*appearance-focused social media use*), seperti melihat foto influencer kecantikan, mengikuti akun model, memperhatikan konten transformasi wajah, maupun menggunakan filter kecantikan, berhubungan secara signifikan dengan meningkatnya *body shame*, *body surveillance*, dan rendahnya *body esteem*. Sebaliknya, penggunaan media sosial untuk tujuan komunikasi atau menjalin hubungan sosial tidak menunjukkan hubungan yang sama kuat terhadap masalah citra tubuh. Dengan demikian, karakteristik penggunaan media sosial menjadi faktor yang lebih penting dibandingkan intensitas penggunaan semata.

Fenomena tersebut juga dapat dipahami melalui *Objectification Theory* yang dikembangkan oleh Fredrickson dan Roberts (1997). Teori ini menjelaskan bahwa perempuan termasuk remaja cenderung mengalami objektifikasi terhadap tubuhnya karena norma sosial yang menempatkan penampilan fisik sebagai aspek utama dalam menilai nilai diri. Dalam lingkungan media sosial, objektifikasi tersebut diperkuat melalui fitur-fitur seperti jumlah *likes*, komentar, jumlah pengikut, filter kecantikan, dan berbagai aplikasi penyunting wajah. Fitur-fitur tersebut mendorong individu untuk melihat tubuhnya dari perspektif orang lain (*self-objectification*), sehingga perhatian terhadap penampilan menjadi semakin dominan. Ketika remaja mulai memandang dirinya sebagai objek yang harus selalu menarik di mata orang lain, mereka menjadi lebih sensitif terhadap evaluasi sosial mengenai penampilannya.

Temuan penelitian Jarman dkk. (2024) memperkuat penjelasan tersebut. Penelitian longitudinal tersebut menemukan bahwa internalisasi standar kecantikan merupakan prediktor penting munculnya penggunaan media sosial yang berfokus pada penampilan. Remaja yang telah menginternalisasi tubuh ideal lebih cenderung mengikuti akun kecantikan, melihat konten mengenai diet, menggunakan filter wajah, maupun membandingkan dirinya dengan influencer. Dengan kata lain, hubungan antara media sosial dan persepsi mengenai kecantikan bersifat dinamis; media sosial membentuk internalisasi standar kecantikan, sementara internalisasi tersebut mendorong individu untuk semakin sering mengonsumsi konten serupa.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan penelitian mengenai perilaku *self-presentation* di media sosial. Penelitian "LifeOnSoMe" menunjukkan bahwa remaja yang memiliki perhatian tinggi terhadap presentasi diri di media sosial lebih sering melakukan penyuntingan foto, memilih sudut pengambilan gambar tertentu, serta menghapus foto yang dianggap kurang menarik. Perilaku tersebut berkaitan dengan meningkatnya perfeksionisme dan kecenderungan gangguan makan, terutama pada pengguna media sosial visual seperti Instagram dan TikTok. Hasil tersebut menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi tempat melihat standar kecantikan, tetapi juga menjadi ruang untuk mempertahankan citra diri sesuai dengan standar tersebut. (Danielsen, et al 2024)

Meskipun demikian, tidak seluruh penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial selalu berdampak negatif terhadap persepsi penampilan. Umbrella review yang diterbitkan dalam *Computers in Human Behavior Reports* (2024) menyimpulkan bahwa pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja bergantung pada berbagai faktor, seperti karakteristik individu, tujuan penggunaan, jenis platform, literasi digital, serta kualitas konten yang dikonsumsi. Media sosial juga dapat memberikan manfaat apabila digunakan untuk memperoleh dukungan sosial, mengembangkan identitas diri, atau mengikuti akun yang mempromosikan *body positivity* dan keberagaman bentuk tubuh. Dengan demikian, hubungan antara penggunaan media sosial dan dampak psikologis tidak bersifat linear, tetapi dipengaruhi oleh berbagai variabel moderator maupun mediator. (Salari, et al 2024)

Hasil tersebut diperkuat oleh tinjauan sistematis Vincente-Benito dan Ramírez-Durán (2023), yang menyatakan bahwa dampak media sosial terhadap citra tubuh dipengaruhi oleh kualitas interaksi pengguna. Penggunaan media sosial secara aktif untuk memperoleh informasi, membangun relasi, atau mengikuti komunitas yang mendukung penerimaan diri cenderung memberikan dampak yang lebih positif dibandingkan penggunaan pasif yang didominasi aktivitas menggulir (*scrolling*) konten visual tanpa interaksi bermakna.

Perbedaan hasil antarpelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial bukanlah faktor risiko yang berdiri sendiri. Pengaruhnya dipengaruhi oleh berbagai kondisi, seperti tingkat harga diri (*self-esteem*), kemampuan regulasi emosi, literasi digital, serta kemampuan berpikir kritis terhadap konten media. Remaja yang memiliki literasi digital yang baik cenderung lebih mampu menyadari bahwa sebagian besar foto dan video di media sosial telah melalui proses penyuntingan, penggunaan filter, maupun manipulasi digital. Kesadaran tersebut dapat mengurangi kecenderungan melakukan perbandingan sosial secara negatif dan menurunkan internalisasi standar kecantikan yang tidak realistis. Sebaliknya, remaja yang memiliki harga diri rendah atau sangat bergantung pada validasi sosial lebih rentan menjadikan konten media sosial sebagai tolok ukur dalam menilai dirinya. (Khotijah, et al 2024)

Secara keseluruhan, pembahasan di atas menunjukkan bahwa penggunaan media sosial terkait *beauty standard* merupakan fenomena psikososial yang kompleks. Media sosial menyediakan akses yang luas terhadap berbagai representasi kecantikan, namun algoritma platform, budaya influencer, dan fitur penyuntingan digital cenderung memperkuat paparan terhadap standar kecantikan yang ideal dan sulit dicapai. Berdasarkan *Social Comparison Theory*, remaja terdorong membandingkan dirinya dengan figur yang dianggap lebih menarik. Berdasarkan *Objectification Theory*, mereka juga berpotensi mengembangkan kecenderungan melihat dirinya dari perspektif pengamat eksternal. Di sisi lain, bukti empiris terbaru menunjukkan bahwa dampak tersebut tidak bersifat universal; faktor-faktor seperti literasi digital, tujuan penggunaan media sosial, dukungan sosial, dan paparan terhadap konten *body positivity* dapat mengurangi konsekuensi negatifnya. Oleh karena itu, penggunaan media sosial tidak hanya perlu dipahami dari aspek intensitas, tetapi juga dari kualitas penggunaan, jenis konten yang diakses, serta kemampuan remaja dalam mengevaluasi secara kritis pesan-pesan mengenai standar kecantikan yang beredar di ruang digital.

Kecemasan penampilan Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan penampilan sosial (*social appearance anxiety*) pada remaja wanita berada pada kategori sedang. Temuan ini menggambarkan bahwa responden memiliki tingkat kekhawatiran tertentu terhadap kemungkinan dinilai secara negatif oleh orang lain berdasarkan penampilan fisiknya.

Kecemasan penampilan sosial merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa takut, khawatir, dan tidak nyaman ketika individu meyakini bahwa penampilan fisiknya akan menjadi objek evaluasi sosial. Berbeda dengan kecemasan sosial secara umum yang berfokus pada interaksi interpersonal, kecemasan penampilan sosial lebih spesifik mengarah pada kekhawatiran terhadap bentuk tubuh, wajah, berat badan, warna kulit, maupun karakteristik fisik lainnya yang dianggap menentukan penerimaan sosial.

Secara teoritis, temuan tersebut dijelaskan melalui konsep *Social Appearance Anxiety* yang dikembangkan oleh Hart dkk. (2008), yang menjelaskan bahwa individu dengan kecemasan penampilan sosial tinggi cenderung mengantisipasi penilaian negatif terhadap penampilan mereka sehingga memunculkan perilaku menghindar, menurunnya rasa percaya diri, serta meningkatnya ketidaknyamanan dalam situasi sosial. Pada masa remaja, kondisi ini menjadi lebih rentan muncul karena individu sedang berada pada fase perkembangan identitas, di mana penerimaan teman sebaya dan citra diri memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan konsep diri.

Selain itu, **Objectification Theory** yang dikemukakan oleh Fredrickson dan Roberts (1997) menjelaskan bahwa perempuan lebih rentan mengalami objektifikasi terhadap tubuhnya akibat tekanan budaya yang menempatkan penampilan fisik sebagai indikator utama nilai diri. Objektifikasi yang berlangsung secara terus-menerus mendorong individu melakukan *body surveillance*, yaitu kecenderungan untuk terus memantau dan mengevaluasi penampilannya dari sudut pandang orang lain. Ketika individu merasa tidak mampu memenuhi standar penampilan yang diyakini berlaku di lingkungannya, maka akan muncul kecemasan terhadap kemungkinan memperoleh evaluasi negatif. Dengan demikian, kecemasan penampilan sosial dapat dipahami sebagai konsekuensi dari internalisasi standar kecantikan yang dipadukan dengan persepsi bahwa penerimaan sosial bergantung pada penampilan fisik.

Hasil penelitian ini selaras dengan tinjauan sistematis Putri, Noer, dan Purba (2025) yang mengidentifikasi bahwa kecemasan penampilan pada remaja dipengaruhi oleh empat kelompok faktor utama, yaitu faktor personal (misalnya adiksi media sosial), faktor kognitif (seperti *social comparison*, harga diri, dan internalisasi standar kecantikan), faktor emosional (misalnya *body shame* dan *self-compassion*), serta faktor sosial seperti *teasing*, perundungan, dan dukungan orang tua maupun teman sebaya. Tinjauan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan penampilan merupakan fenomena multidimensional yang tidak hanya dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap tubuhnya, tetapi juga oleh pengalaman sosial dan lingkungan digital yang dihadapi remaja.

Penelitian lain yang dilakukan pada 502 remaja menemukan bahwa kecemasan penampilan sosial berhubungan dengan meningkatnya **objectified body consciousness**. Remaja yang memiliki tingkat kecemasan penampilan lebih tinggi cenderung lebih sering mengawasi penampilannya, merasa tidak puas terhadap tubuhnya, serta memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk menilai dirinya berdasarkan persepsi orang lain. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dan mengikuti akun influencer kecantikan menjadi prediktor penting meningkatnya objektifikasi tubuh pada remaja. Temuan ini menguatkan asumsi bahwa kecemasan penampilan sosial tidak hanya muncul karena karakteristik individu, tetapi juga berkembang melalui interaksi dengan lingkungan sosial digital yang sarat akan evaluasi terhadap penampilan.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dipublikasikan dalam *Journal of Pediatric Nursing* tahun 2024 yang menemukan adanya hubungan signifikan antara kecemasan penampilan sosial dengan **appearance-related social media consciousness** pada remaja. Individu yang memiliki kecemasan penampilan tinggi cenderung lebih memperhatikan bagaimana foto, video, maupun unggahan mereka akan dipersepsikan oleh pengguna lain. Mereka lebih sering mengedit foto, menggunakan filter,

memilih sudut pengambilan gambar tertentu, hingga menghapus unggahan yang dianggap tidak cukup menarik. Perilaku tersebut menunjukkan bahwa kecemasan penampilan sosial mendorong individu untuk terus melakukan pengelolaan citra diri (*impression management*) agar memperoleh penerimaan sosial.

Dari perspektif **Social Comparison Theory** (Festinger, 1954), kecemasan penampilan sosial dapat dipahami sebagai hasil dari proses perbandingan sosial yang berlangsung secara terus-menerus. Remaja cenderung membandingkan penampilan dirinya dengan individu lain yang dianggap lebih menarik atau lebih sesuai dengan standar kecantikan yang berlaku. Apabila hasil perbandingan tersebut menunjukkan bahwa dirinya berada pada posisi yang kurang menguntungkan, maka individu akan mengalami ketidakpuasan terhadap penampilan, menurunnya harga diri, serta meningkatnya kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Kondisi ini semakin kuat ketika individu menganggap bahwa penampilan fisik merupakan syarat utama untuk diterima dalam lingkungan sosial.

Meskipun demikian, tidak semua penelitian menunjukkan bahwa kecemasan penampilan sosial semata-mata dipengaruhi oleh faktor eksternal. Beberapa penelitian menemukan bahwa faktor internal memiliki kontribusi yang sama pentingnya. Tinjauan sistematis Putri dkk. (2025) menunjukkan bahwa **self-esteem**, *self-compassion*, regulasi emosi, dan *body appreciation* berperan sebagai faktor protektif yang mampu menurunkan kecemasan penampilan sosial. Remaja yang memiliki penghargaan terhadap tubuhnya serta mampu menerima kekurangan fisiknya cenderung tidak mudah merasa cemas meskipun memperoleh paparan standar kecantikan dari lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, remaja dengan harga diri rendah lebih rentan mengembangkan kecemasan penampilan karena lebih bergantung pada validasi sosial dalam menilai dirinya.

Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa kecemasan penampilan sosial merupakan konstruk psikologis yang kompleks. Pengaruh faktor eksternal, seperti media sosial, tekanan teman sebaya, maupun budaya kecantikan, tidak selalu menghasilkan tingkat kecemasan yang sama pada setiap individu. Variabel seperti kepribadian, kemampuan berpikir kritis terhadap media, dukungan sosial, serta kualitas hubungan dengan keluarga dapat memoderasi hubungan tersebut. Oleh karena itu, dua remaja dengan tingkat paparan media sosial yang sama belum tentu memiliki tingkat kecemasan penampilan sosial yang identik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa kecemasan penampilan sosial merupakan salah satu isu psikologis yang relevan pada remaja wanita karena berkaitan erat dengan proses pembentukan identitas, kebutuhan akan penerimaan sosial, dan evaluasi terhadap citra tubuh. Berdasarkan berbagai teori dan hasil penelitian empiris, kecemasan penampilan sosial dipengaruhi oleh interaksi antara faktor personal, kognitif, emosional, dan sosial. Oleh karena itu, upaya pencegahan tidak cukup hanya berfokus pada pembatasan paparan terhadap standar kecantikan, tetapi juga perlu diarahkan pada penguatan harga diri, pengembangan *self-compassion*, peningkatan literasi media, serta pembentukan lingkungan sosial yang mendukung penerimaan terhadap keberagaman bentuk dan karakteristik fisik. Pendekatan tersebut diharapkan dapat membantu remaja mengembangkan konsep diri yang lebih positif sehingga tidak mudah mengalami kecemasan ketika menghadapi evaluasi sosial terhadap penampilannya.

Hubungan Penggunaan Media Sosial tentang *Beauty Standard* dengan Kecemasan Penampilan Sosial pada Remaja Wanita

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial mengenai *beauty standard* dengan kecemasan penampilan sosial pada remaja wanita. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas remaja dalam mengakses,

mengonsumsi, dan berinteraksi dengan konten yang menampilkan standar kecantikan ideal di media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami kecemasan terhadap penilaian orang lain atas penampilan fisiknya. Sebaliknya, remaja yang memiliki paparan lebih rendah terhadap konten *beauty standard* cenderung menunjukkan tingkat kecemasan penampilan sosial yang lebih rendah. Meskipun penelitian ini menggunakan desain korelasional sehingga tidak dapat menyimpulkan hubungan sebab-akibat, hasil tersebut menunjukkan adanya keterkaitan yang bermakna antara kedua variabel.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui *Social Comparison Theory* yang dikemukakan oleh Festinger (1954). Teori ini menjelaskan bahwa individu secara alami melakukan evaluasi terhadap dirinya melalui proses perbandingan dengan orang lain. Dalam konteks media sosial, remaja wanita tidak hanya membandingkan dirinya dengan teman sebaya, tetapi juga dengan selebritas, model, maupun *beauty influencer* yang menampilkan citra tubuh ideal. Proses *upward social comparison* tersebut sering kali menghasilkan persepsi bahwa penampilan diri belum memenuhi standar kecantikan yang dianggap ideal. Akibatnya, muncul kekhawatiran bahwa penampilan fisiknya akan dinilai negatif oleh lingkungan sosial, yang kemudian berkembang menjadi kecemasan penampilan sosial.

Selain itu, hasil penelitian ini juga selaras dengan *Objectification Theory* yang dikembangkan oleh Fredrickson dan Roberts (1997). Teori ini menjelaskan bahwa perempuan cenderung mengalami *self-objectification*, yaitu melihat tubuhnya dari perspektif orang lain sebagai objek yang harus memenuhi standar daya tarik tertentu. Media sosial memperkuat proses tersebut melalui fitur seperti *likes*, komentar, jumlah pengikut, serta filter kecantikan yang menjadikan penampilan fisik sebagai pusat perhatian. Ketika remaja menginternalisasi standar kecantikan yang tidak realistis, mereka menjadi lebih sensitif terhadap kemungkinan dievaluasi secara negatif berdasarkan penampilannya. Dengan demikian, penggunaan media sosial yang berorientasi pada *beauty standard* dapat meningkatkan kecenderungan remaja untuk terus memantau, mengevaluasi, dan mengkritisi penampilan dirinya.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Üstündağ dkk. (2024) yang menemukan bahwa kecemasan penampilan sosial secara signifikan memprediksi meningkatnya *appearance-related social media consciousness* pada remaja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan terhadap penampilan, semakin besar perhatian remaja terhadap bagaimana foto, video, maupun unggahan mereka akan dipersepsikan oleh pengguna media sosial lainnya.

Temuan ini juga konsisten dengan penelitian Söyünmez dkk. (2024) yang melaporkan bahwa penggunaan media sosial, kecanduan media sosial, dan kecemasan penampilan sosial merupakan prediktor signifikan terhadap meningkatnya *objectified body consciousness* pada remaja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja yang aktif mengikuti influencer kecantikan dan sering mengakses konten berbasis penampilan memiliki kecenderungan lebih besar untuk mengevaluasi tubuhnya berdasarkan standar yang berkembang di media sosial.

Lebih lanjut, kajian terbaru mengenai paparan media sosial dan kecemasan penampilan pada remaja menjelaskan bahwa hubungan tersebut dimediasi oleh proses perbandingan sosial (*social comparison*). Paparan terhadap konten visual yang menampilkan tubuh ideal meningkatkan kecenderungan remaja membandingkan dirinya dengan orang lain, yang pada akhirnya memperbesar risiko munculnya kecemasan penampilan sosial. Kajian tersebut juga menekankan pentingnya literasi media sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi dampak negatif paparan standar kecantikan digital. (Li Tao, et al, 2024).

Meskipun demikian, hasil penelitian ini tidak sepenuhnya sejalan dengan beberapa penelitian yang menyatakan bahwa pengaruh media sosial terhadap kesehatan psikologis

remaja bergantung pada kualitas penggunaan media sosial dan karakteristik individu. Beberapa studi menunjukkan bahwa media sosial tidak selalu berdampak negatif apabila digunakan untuk memperoleh dukungan sosial, mengikuti komunitas yang mempromosikan *body positivity*, atau membangun relasi interpersonal yang sehat. Selain itu, faktor seperti harga diri, *self-compassion*, literasi digital, dan dukungan keluarga dapat memoderasi hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan penampilan sosial, sehingga tidak semua remaja yang memiliki intensitas penggunaan media sosial tinggi akan mengalami kecemasan penampilan pada tingkat yang sama. (Yihan Wu, et al, 2024)

Berdasarkan pembahasan tersebut dapat dipahami bahwa hubungan antara penggunaan media sosial mengenai *beauty standard* dengan kecemasan penampilan sosial merupakan hasil interaksi berbagai faktor psikologis dan sosial. Media sosial menyediakan ruang yang luas bagi remaja untuk memperoleh informasi mengenai standar kecantikan, tetapi pada saat yang sama juga meningkatkan peluang terjadinya perbandingan sosial, internalisasi standar kecantikan, dan objektifikasi diri. Oleh karena itu, upaya pencegahan tidak cukup dilakukan dengan membatasi durasi penggunaan media sosial, tetapi juga perlu disertai peningkatan literasi digital, kemampuan berpikir kritis terhadap konten visual, penguatan harga diri, serta pengembangan *body appreciation*. Dengan demikian, remaja diharapkan mampu memandang standar kecantikan di media sosial secara lebih realistis sehingga tidak mudah mengalami kecemasan ketika menghadapi evaluasi sosial terhadap penampilannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara penggunaan media sosial tentang *beauty standard* dengan kecemasan penampilan sosial pada remaja wanita. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial yang berorientasi pada konten *beauty standard*, maka semakin tinggi pula kecenderungan remaja wanita mengalami kecemasan penampilan sosial. Sebaliknya, semakin rendah paparan terhadap konten tersebut, maka kecenderungan mengalami kecemasan penampilan sosial juga semakin rendah. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara penggunaan media sosial tentang *beauty standard* dengan kecemasan penampilan sosial pada remaja wanita dapat diterima. Remaja diharapkan menggunakan media sosial secara bijaksana dengan berpikir kritis terhadap berbagai konten mengenai standar kecantikan yang beredar di media sosial. Remaja penting memahami bahwa sebagian besar konten visual telah melalui proses penyuntingan, penggunaan filter, maupun manipulasi digital sehingga tidak sepenuhnya merepresentasikan kondisi nyata. Selain itu, penting senantiasa mengembangkan penerimaan diri (*self-acceptance*), penghargaan terhadap tubuh (*body appreciation*), serta membatasi kecenderungan melakukan perbandingan sosial yang berlebihan. Orang tua dan sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai literasi digital, citra tubuh yang sehat, serta dampak psikologis penggunaan media sosial terhadap remaja. Pendampingan dalam penggunaan media sosial dan komunikasi yang terbuka mengenai isu penampilan fisik dapat membantu remaja membangun konsep diri yang lebih positif serta mengurangi kecemasan terhadap penilaian sosial. Peneliti selanjutnya disarankan mengembangkan penelitian dengan menggunakan jumlah responden yang lebih besar serta melibatkan karakteristik responden yang lebih beragam agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih baik. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain longitudinal atau eksperimental untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan penampilan sosial. Peneliti juga disarankan menambahkan variabel lain, seperti *body image*, *self-esteem*, *self-*

compassion, social comparison, fear of missing out (FoMO), literasi media, maupun dukungan sosial sebagai variabel mediator atau moderator sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan penampilan sosial pada remaja wanita.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada seluruh pihak yang membantu, khususnya kepada prodi Sarjana Keperawatan dan STIKES Karya Husada Kediri yang telah memfasilitasi dan memberikan dukungan. Kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk kami. tak lupa kami ucapkan terimakasih kepada pihak rumah sakit yang telah memfasilitasi dan memberikan izin kepada kami untuk melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- [1].Nurdin, A., Anjani, A., Rabbani, R., Mahardika, A., Prasetyo (2024). Pengaruh negatif standar kecantikan dalam media sosial terhadap citra diri remaja perempuan. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora Kultu Ra* 2985, 5624(7), 366–372. <http://jurnal.kolibi.org/index.php/kultur>
- [2].Hafsawati, H., & Suryaningsih, Y. (2024). The relationship of peer group support with body image in adolescents at Senior High School 1 Besuki. *Body Image*, 343, 343–351. <http://assyifa.forindpress.com/index.php/assyifa/index>
- [3].Paramesti, N., & Savitri, S. I. (2022). Gambaran body image dengan kecemasan penampilan sosial. *MerPsy Journal*, 14(1), 11–30.
- [4].Purwati, A. E. (2023). Dampak media sosial terhadap body image remaja putri. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 553–568. <https://doi.org/10.22487/preventif.v14i3.998>.
- [5].Yihan Wu,et al (2024) Unravelling the veil of appearance anxiety:exploring social media use among Chinese young people.*BMC Psychology* (2024) 12:9. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01495-7>.
- [6].Rosseaou A,et al (2024) Social media incidental appearance exposure and young people's body image: A conceptual review.*Body Image*(2024) 52: 101838. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101838>.
- [7].Putri,B.T.K et al,(2025) Psychological Factors Influencing Appearance Anxiety Among Adolescents: A Systematic Literature Review. *Psychology Research and Behavior Management*. 2025:18 487–503. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S501547>.
- [8].Salari, N., Heidarian, P., Hassanabadi, M., Babajani, F., Abdoli, N., Aminian, M., & Mohammadi, M. (2024). Global Prevalence of Social Anxiety Disorder in Children, Adolescents and Youth: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of prevention* (2022), 45(5), 795–813. <https://doi.org/10.1007/s10935-024-00789-9>.
- [9].Alev Üstündağ, et al (2024) The effect of Turkish Adolescents' social appearance anxiety on their appearance-related social media consciousness: A cross-sectional descriptive study,*Journal of Pediatric Nursing*,Volume 79, ,Pages e141-e147. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2024.10.010>
- [10]. Selin Söyünmez, Et al (2024), The predictors of objectified body consciousness among adolescents: Social appearance anxiety and social media use, *Psychiatric Nursing*,Volume 51,2024,Pages 152-157, <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.06.024>.

- [11]. Digennaro S and Tescione A (2024) Scrolls and self-perception, navigating the link between social networks and body dissatisfaction in preadolescents and adolescents: a systematic review. *Front. Educ.* 9:1390583. <http://doi.org/10.3389/feduc.2024.1390583>
- [12]. Rosenbaum, D.L., et al (2025) An Examination of Youths' Social Media Use and Body Image Considering TikTok, Snapchat, and Instagram. *Journal of Media Psychology* (2025), 37(1), 52–59 . <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000420>
- [13]. Jarman, H.K., et al, (2024) Understanding what drives adolescent social media behaviours: Informing approaches for interventions. *Body Image*, Volume 51, 101793. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101793>
- [14]. Danielsen, H.E., Finserås, T.R., Andersen, A.I.O. *et al.* (2024) Mirror, mirror on my screen: Focus on self-presentation on social media is associated with perfectionism and disordered eating among adolescents. Results from the “LifeOnSoMe”-study. *BMC Public Health* **24**, 2466 . <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19317-9>
- [15]. Arianna Sala, Lorenzo Porcaro, Emilia Gómez. (2024) Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review, *Computers in Human Behavior Reports*, Volume 14, 100404. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>.
- [16]. Vincente-Benito, I., & Ramírez-Durán, M. D. V. (2023). Influence of Social Media Use on Body Image and Well-Being Among Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 61(12), 11–18. <https://doi.org/10.3928/02793695-20230524-02>
- [17]. Putri, B. B. K., Noer, A. H., Pebriani, L. V., & Purba, F. D. (2025). Indonesian Translation and Adaptation of Social Appearance Anxiety Scale (SAAS) for Early Adolescent Girls in Indonesia. *Psychology Research and Behavior Management*, 18(0), 475–485. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S498021>.
- [18]. L Tao, Wang Geer and Feng Hexia. (2024) Research progress on social media exposure appearance anxiety and media health literacy among adolescents. *Chinese Journal of School Health*. Vol. 45(11):1663-1667. <http://doi.org/10.16835/j.cnki.1000-9817.2024349>
- [19]. Wirakhmi, L. A. (2024). Intensitas penggunaan media sosial dan persepsi remaja tentang citra tubuh ideal. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan (JKK)*, 15(2), 178–186. <http://doi.org/10.54630/jk2.v15i1.320>
- [20]. Tariq, M., Khan, S., & Ahmed, R. (2024). Social appearance anxiety and quality of life among adolescents with acne. *Journal of Health Research and Life Management*, 10(2), 45–55.