



HUBUNGAN *METACOGNITIVE BELIEFS* TERHADAP *BODY IMAGE* PENGGUNA INSTAGRAM GENERASI Z

Innara Kelisha¹, Widya Risnawaty²

^{1,2}Universitas Tarumanagara

e-mail: innara.705220364@stu.untar.ac.id

Diterima: 30/5/2026; Direvisi: 10/6/2026; Diterbitkan: 18/6/2026

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya intensitas penggunaan Instagram di kalangan Generasi Z yang memicu maraknya paparan standar kecantikan tidak realistis serta peningkatan tekanan penampilan fisik. Fokus masalah dalam riset ini adalah menguji hubungan antara *metacognitive beliefs* maladaptif dengan evaluasi *body image* pada kelompok pengguna tersebut. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, tahapan penting penelitian dijalankan secara sistematis melalui penentuan subjek menggunakan teknik *purposive sampling*, pemberian kuesioner berskala 5 Likert memanfaatkan instrumen MPAQ dan MBSRQ-AS, serta pengujian residual data melalui bantuan program SPSS. Sebanyak 365 responden aktif Instagram berusia 18 hingga 29 tahun di Indonesia dilibatkan secara proaktif sebagai partisipan penelitian. Temuan penelitian berbasis koefisien korelasi Pearson menunjukkan adanya relasi negatif yang signifikan antara *metacognitive beliefs* dengan *body image* subjek secara nyata ($r = -0,173$; $p = 0,001$). Angka statistik ini merefleksikan bahwa semakin tinggi kecenderungan keyakinan metakognitif maladaptif seseorang, maka semakin rendah kepuasan citra tubuh yang dirasakannya. Simpulan utama menegaskan bahwa proses metakognisi internal yang tidak adaptif berkontribusi menurunkan persepsi tubuh positif. Walaupun demikian, kekuatan hubungan ini diklasifikasikan sangat lemah, mengindikasikan dominasi kuat dari variabel luar lain seperti perbandingan sosial, harga diri, dan paparan media visual secara menyeluruh.

Kata Kunci: *Keyakinan Metakognitif, Citra Tubuh, Generasi Z, Instagram, Media Sosial*

ABSTRACT

This research is motivated by the high intensity of Instagram use among Generation Z, which has triggered widespread exposure to unrealistic beauty standards and increased pressure on physical appearance. The focus of this research problem is to examine the relationship between maladaptive metacognitive beliefs and body image evaluations in this user group. Using a quantitative approach with a correlational design, the research's key stages were systematically carried out by selecting subjects using a purposive sampling technique, administering a 5-Likert-scale questionnaire using the MPAQ and MBSRQ-AS instruments, and testing residual data using the SPSS program. A total of 365 active Instagram respondents aged 18 to 29 in Indonesia were proactively involved as research participants. Research findings based on the Pearson correlation coefficient indicate a significant negative relationship between metacognitive beliefs and the subjects' body image ($r = -0.173$; $p = 0.001$). This statistic reflects that the higher a person's tendency for maladaptive metacognitive beliefs, the lower their perceived body image satisfaction. The main conclusion confirms that maladaptive internal metacognitive processes contribute to lower positive body perceptions. However, the strength



of this relationship is classified as very weak, indicating a strong dominance of other external variables such as social comparison, self-esteem, and overall visual media exposure.

Keywords: *Metacognitive beliefs, Body Image, Generation Z, Instagram, Social Media*

PENDAHULUAN

Di tengah dinamika perkembangan teknologi digital saat ini, media sosial telah mengambil peran sentral sebagai salah satu unsur yang senantiasa menyertai aktivitas hidup sehari-hari, khususnya bagi kalangan Generasi Z. Perkembangan teknologi kontemporer turut merekonstruksi secara masif cara individu dalam menjalin interaksi komunal dan membangun relasi sosial yang melampaui sekat-sekat batasan geografis konvensional. Ruang siber ini memungkinkan para pencari jati diri untuk mengonstruksi sekaligus menampilkan identitas diri mereka di jagat maya melalui visualisasi yang variatif. Salah satu platform digital yang menempati posisi sangat dominan serta digemari oleh kelompok *digital natives* ini adalah Instagram, yang menyajikan konten visual interaktif sebagai menu utama harian. Bagi kalangan remaja yang secara kronologis sedang bertransisi menuju fase dewasa awal, interaksi intensif di media sosial bukan lagi sekadar sarana hiburan pengisi waktu luang belaka. Lebih dari itu, platform tersebut telah menjelma menjadi ruang utama bagi proses pembentukan citra diri, pencarian pengakuan sosial, serta penentuan standar eksistensi diri di tengah pusaran modernisasi global (Astuti, 2026; Puspawati & Siswadi, 2022; Yanto & Hikmah, 2023; Zhuo & Chiria, 2026).

Namun demikian, terdapat jurang pemisah yang sangat lebar antara kondisi ideal pemanfaatan media digital dengan kenyataan objektif yang berlangsung di lapangan mengenai kesehatan mental siswa. Kondisi ideal menghendaki agar penggunaan media sosial mampu memperluas wawasan kebangsaan, meningkatkan kreativitas, serta menumbuhkan penerimaan diri yang positif terhadap karunia fisik yang dimiliki. Sayangnya, fakta empiris di lapangan menyingkapkan fenomena yang memprihatinkan, di mana Instagram justru kerap menjadi stimulator utama lahirnya ketidakpuasan tubuh atau *body dissatisfaction*. Kehadiran ragam fitur canggih seperti filter pengubah wajah, aplikasi penyuntingan gambar, hingga maraknya unggahan figur publik yang memamerkan hasil prosedur bedah kosmetik tidak realistis, telah mengonstruksi standar kecantikan dan ketampanan artifisial. Akibatnya, subjek penelitian cenderung terjebak dalam lingkaran perbandingan sosial atau *social comparison* yang tidak sehat. Tekanan sosiokultural untuk memiliki tubuh ideal, seperti tubuh yang kurus bagi perempuan atau berotot bagi laki-laki, memicu disonansi emosional yang akut, gangguan kecemasan, hingga penat belajar yang tinggi akibat rasa tidak percaya diri (Alamsyah, 2023; Mu'asyara et al., 2024; Rahmadiyah et al., 2020).

Kondisi kesenjangan psikologis antara ekspektasi kecantikan semu dengan rapuhnya penerimaan diri tersebut terkonfirmasi secara nyata melalui pengamatan empiris pada dinamika perilaku kelompok usia muda. Banyak pelajar dan mahasiswa yang mengalami penurunan motivasi intrinsik serta menarik diri dari pergaulan dunia nyata lantaran merasa rendah diri setelah mengonsumsi konten visual di Instagram. Subjek penelitian yang merupakan para remaja Generasi Z ini senantiasa menghadapi hambatan psikologis internal berupa penilaian negatif terhadap ukuran maupun bentuk fisik mereka sendiri (Febrianti & Supriyadi, 2021; Rahardjo & Mulyani, 2020; Zhuo & Chiria, 2026). Ketika dihadapkan pada paparan visual yang dikonsumsi selama berjam-jam setiap hari, subjek penelitian mengalami kesulitan untuk berpikir rasional dan cenderung memikirkan kekurangan diri secara terus-menerus. Fenomena darurat kesehatan mental ini diperparah oleh kurangnya bimbingan konseling yang adaptif di



lingkungan sosial mereka dalam mereduksi bias media, sehingga memicu peningkatan risiko gangguan makan klinis yang berbahaya bagi keselamatan jiwa.

Selain dipicu oleh faktor eksternal berupa paparan media, distorsi persepsi terhadap bentuk fisik ini sejatinya sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis internal yang dikenal sebagai keyakinan metakognitif atau *metacognitive beliefs*. Konsep ini merujuk pada cara berpikir individu tentang proses kognitifnya sendiri, yang mencakup keyakinan positif maupun negatif terkait kecemasan yang mereka rasakan. Keyakinan metakognitif yang maladaptif atau tidak tepat dapat menjebak pikiran remaja ke dalam sindrom perhatian kognitif yang merusak stabilitas afektif. Kondisi ini membuat subjek penelitian memfokuskan perhatian secara berlebihan pada ancaman penampilan fisik serta menerapkan strategi regulasi diri yang keliru seperti melakukan *ruminatio*n. Proses perenungan berulang mengenai pikiran-pikiran negatif ini membuat mereka sulit keluar dari bayang-bayang citra tubuh yang tidak sehat, sehingga merusak konsentrasi akademik dan menurunkan produktivitas harian di lembaga pendidikan (Murayama et al., 2024; Restrepo et al., 2023; Ying et al., 2025).

Berpijak pada seluruh rangkaian latar belakang dan eskalasi problematika di atas, kajian ilmiah ini hadir dengan membawa nilai kebaruan serta inovasi berupa pengupasan dimensi psikologis internal. Nilai inovasi dari riset ini memfokuskan sasarannya pada pengujian hubungan teoretis antara keyakinan metakognitif dengan pembentukan *body image* tanpa keterikatan pada nama sekolah atau tahun ajaran tertentu. Fokus subjek penelitian ini diarahkan secara spesifik untuk menganalisis bagaimana cara berpikir tentang pikiran sendiri dapat memengaruhi tingkat kepuasan fisik pada pengguna Instagram dari rumpun Generasi Z. Kebaruan kajian ini bersumber dari pergeseran fokus yang selama ini selalu mendewakan faktor eksternal seperti *media exposure* atau *peer pressure*, menuju eksplorasi regulasi diri internal yang lebih komprehensif. Melalui pembuktian empiris yang sistematis terhadap subjek penelitian ini, luaran teoretis riset diharapkan mampu menyajikan sebuah formula solusi praktis dan bahan evaluasi yang segar bagi pengembangan program bimbingan psikologis yang kontekstual dalam iklim budaya Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif deskriptif dengan desain korelasional ini diterapkan secara sistematis untuk menyelidiki hubungan sebab akibat antar variabel psikologis di era digital. Kegiatan riset ini dilaksanakan di wilayah Indonesia dengan menetapkan subjek sasaran pada kelompok pengguna aktif media sosial Instagram dari rumpun Generasi Z. Penentuan batas kriteria responden difokuskan pada individu kelahiran 1996 hingga 2007 yang berada pada rentang usia 18 hingga 29 tahun. Berdasarkan teknik *purposive sampling*, diperoleh sampel proaktif sebanyak 365 partisipan yang memenuhi kriteria pengamatan. Angka sampel ini melampaui batas minimum ideal sebesar 280 responden, yang dihitung dari 10 kali jumlah total 28 butir pernyataan instrumen. Variabel bebas yang diukur dalam skema ini adalah keyakinan metakognitif maladaptif, sementara variabel terikatnya berpusat pada evaluasi citra tubuh. Prosedur penjalaran kuesioner dikerjakan secara online demi menjangkau persebaran data yang luas tanpa memanipulasi variabel ataupun memberikan perlakuan kelas khusus kepada subjek.

Pengumpulan data primer dalam riset ini mengandalkan kuesioner digital tertutup yang disusun menggunakan instrumen baku berskala 5 *likert*. Alat ukur metakognitif mengadopsi 15 butir pernyataan, sedangkan dimensi citra tubuh dinilai menggunakan 13 butir pertanyaan evaluasi fisik. Sebelum masuk ke analisis korelasi utama, sebaran data mentah melewati uji prasyarat formal menggunakan bantuan komputersasi program statistik. Pengujian normalitas



residual data dihitung menggunakan rumus *kolmogorov-smirnov* guna memastikan nilai signifikansi berada di atas ambang batas 0,05. Selanjutnya, uji linearitas melalui analisis *anova* diterapkan untuk mengonfirmasi sifat kelurusan hubungan antar variabel dengan acuan deviasi di atas 0,05. Setelah seluruh asumsi parametrik terpenuhi, teknik analisis data kuantitatif dilanjutkan dengan menerapkan koefisien korelasi *pearson* untuk menguji hipotesis hubungan tanpa menampilkan keluaran angka hasil penelitian. Prosedur metodologi ini disajikan untuk menjelaskan teknik pengauditan alat ukur secara memadai tanpa memuat landasan teori umum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan untuk mengkaji apakah sebaran data yang diperoleh berdistribusi normal. Hasil pengolahan data menggunakan uji *K-S* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Oleh karena nilai tersebut melampaui batas signifikansi 0,05, maka dapat dikatakan bahwa residual data pada penelitian ini terdistribusi secara normal. Setelah itu, uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel *Metacognitive Beliefs* (variabel X) dan *Body Image* (variabel Y) bersifat linear, serta sebagai syarat dari uji korelasi. Berdasarkan hasil analisis ANOVA pada uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi *Linearity* sebesar 0.001 ($p < 0.05$) dan *Deviation from Linearity* sebesar 0.323 ($p > 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan *antara* variabel *metacognitive beliefs* dan *body image* bersifat linear, sehingga dapat dilanjutkan dengan uji statistik parametrik seperti korelasi Pearson.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi antara Variabel Metacognitive Beliefs dan Body Image

		TOTAL_MCB	TOTAL_BI
TOTAL_MCB	Pearson Correlation	1	-.173**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	365	365
TOTAL_BI	Pearson Correlation	-.173**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	365	365

Hasil perhitungan menggunakan pata tabel 1 koefisien korelasi Pearson menunjukkan sebesar $r = -0,173$ dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil angka ini menunjukkan adanya relasi yang bersifat negatif dan signifikan antara *metacognitive beliefs* dan *body image*. Arah korelasi yang negatif merefleksikan bahwa semakin tinggi derajat *metacognitive beliefs* yang dimiliki individu, semakin rendah pula tingkat *body image* yang dimiliki. Tingkat *body image* yang rendah (atau bernuansa negatif) dapat dimaknai sebagai ketidakpuasan individu terhadap bentuk maupun penampilan fisiknya. Individu yang memiliki citra tubuh yang rendah umumnya menilai fisiknya secara negatif dan memiliki persepsi yang tidak selaras dengan bentuk tubuh yang dianggap ideal atau diinginkan. Namun demikian, kuat-lemahnya hubungan tergolong sangat lemah karena nilai r berada di bawah 0,20.

Pembahasan



Analisis mendalam mengenai dinamika kognitif psikologis menunjukkan adanya keterkaitan fungsional yang spesifik antara pola pikir individu dengan cara mereka mempersepsikan penampilan fisiknya. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, pemenuhan asumsi statistik parametrik diverifikasi secara ketat untuk menjamin keabsahan model. Hasil uji normalitas menggunakan prosedur Kolmogorov-Smirnov menghasilkan skor signifikansi sebesar 0,200 yang membuktikan bahwa sebaran residual data berdistribusi secara normal karena melampaui ambang batas 0,05. Selanjutnya, pengujian linearitas melalui analisis varians menelurkan nilai signifikansi hubungan linear sebesar 0,001 dan deviasi dari linearitas sebesar 0,323. Karena nilai penyimpangan tersebut berada di atas parameter 0,05, maka dapat dinyatakan bahwa hubungan antar variabel memenuhi syarat kelurusan matematis. Melalui kepastian pemenuhan asumsi dasar tersebut, penggunaan analisis korelasi produk momen dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah untuk membedah arah serta kekuatan hubungan antara keyakinan metakognitif dengan citra tubuh pada subjek penelitian yang berjumlah 365 partisipan. Langkah verifikasi ini krusial untuk meminimalkan kekeliruan interpretasi psikometrik pada tahap analisis inferensial berikutnya (Annisyah & Susilarini, 2022; Kannis-Dymand et al., 2025).

Berdasarkan kalkulasi inferensial yang disajikan pada data komputer, ditemukan nilai koefisien korelasi Pearson sebesar -0,173 dengan tingkat signifikansi dua arah tercatat pada angka 0,001. Penemuan angka 0,001 yang berada jauh di bawah nilai batas 0,05 ini memberikan bukti empiris yang valid untuk menolak hipotesis nol. Arah koefisien yang bernilai negatif menunjukkan adanya hubungan terbalik, di mana eskalasi keyakinan metakognitif yang maladaptif akan diikuti oleh penurunan kualitas citra tubuh individu secara linear. Ketika seseorang terlalu intens melakukan pemantauan internal secara berlebihan terhadap proses berpikir mereka sendiri, tingkat kepuasan terhadap bentuk dan penampilan fisiknya cenderung bergerak ke arah yang negatif. Kondisi citra tubuh yang rendah ini merefleksikan adanya jurang pemisah yang lebar antara bentuk fisik riil dengan standar tubuh ideal yang diidamkan (Anindita, 2021; Ismah et al., 2024; Refnadi et al., 2021; Wibowo & Rinaldi, 2021). Namun demikian, jika ditinjau dari kekuatan hubungan, nilai koefisien -0,173 ini mengindikasikan bahwa derajat asosiasi antar variabel masuk dalam kriteria yang sangat lemah karena berada di bawah indeks 0,20.

Meskipun secara statistik nilai korelasi -0,173 terbukti signifikan, fakta bahwa hubungan ini tergolong sangat lemah memberikan implikasi teoretis yang penting bagi perkembangan psikologi kognitif. Hasil ini mengindikasikan bahwa keyakinan metakognitif bukan merupakan faktor determinan tunggal yang mengendalikan cara pandang individu terhadap anatomi tubuh mereka. Proses internal seperti bias perhatian selektif, pemantauan kognitif yang keliru, serta penilaian diri memang memberikan kontribusi, tetapi pengaruhnya tidak bersifat dominan pada total sampel 365 orang. Lemahnya kontribusi ini menunjukkan bahwa evaluasi terhadap bentuk fisik merupakan sebuah konstruk multidimensional yang melibatkan banyak jalur psikologis lain yang saling bersinggungan. Keyakinan metakognitif bertindak sebagai salah satu elemen pemicu yang memperparah distorsi persepsi, terutama ketika individu terjebak dalam siklus perenungan batin yang tidak sehat mengenai penampilan mereka. Oleh karena itu, pembentukan persepsi fisik harus dipandang sebagai hasil interaksi kompleks antara arsitektur kognitif personal dengan stimulus eksternal yang diterima individu dari waktu ke waktu (Liu et al., 2025; Pradnyani & Wilani, 2025; Putri & Wahyudi, 2025; Su et al., 2025; Tarchi et al., 2024).





Implikasi praktis dari temuan riset ini menggarisbawahi perlunya rekonstruksi pendekatan intervensi klinis bagi remaja atau dewasa muda yang mengalami masalah ketidakpuasan tubuh. Intervensi psikologis seperti terapi perilaku kognitif tidak boleh hanya fokus pada modifikasi pikiran otomatis mengenai berat badan, melainkan harus menyentuh level metakognisi pasien. Mengubah cara pasien merespons pikiran negatif mereka sendiri terbukti secara empiris dapat membantu menurunkan kecemasan penampilan, meskipun daya prediksinya berada pada level $-0,173$. Secara institusional, pengelola layanan kesehatan mental di sekolah atau universitas dapat memanfaatkan data dari 365 responden ini untuk merancang program edukasi pencegahan gangguan makan. Program tersebut sebaiknya diarahkan untuk melatih kemampuan literasi media dan kontrol diri agar individu tidak mudah terjebak dalam perangkap perbandingan sosial yang destruktif. Melalui pengelolaan proses berpikir yang lebih adaptif, individu akan lebih mampu menyaring informasi eksternal secara bijak dan membangun penerimaan fisik yang lebih sehat.

Di sisi lain, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan metodologis yang perlu diperhatikan agar tidak menimbulkan kesalahan generalisasi hasil di masa mendatang. Pengumpulan data dari 365 partisipan ini dilakukan dalam satu waktu tertentu dengan metode potong lintang, sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan kausalitas jangka panjang. Selain itu, penggunaan instrumen laporan diri berpotensi memicu bias keinginan sosial yang dapat memengaruhi keaslian jawaban narasumber saat mengisi kuesioner. Implikasi dari keterbatasan ini menyarankan bagi penelitian selanjutnya untuk menerapkan desain longitudinal guna memantau perkembangan fluktuasi citra tubuh secara berkala. Peneliti berikutnya juga direkomendasikan untuk memasukkan variabel moderator tambahan, seperti tingkat harga diri, intensitas penggunaan media sosial visual, serta perbandingan sosial di lingkungan pertemanan. Perluasan cakupan subjek pengamatan pada wilayah geografis yang lebih bervariasi akan memperkaya khazanah keilmuan mengenai dinamika kognitif dan kesehatan mental individu secara komprehensif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *metacognitive beliefs* maladaptif dengan evaluasi *body image* pada kalangan *Generasi Z* yang menjadi pengguna aktif media sosial Instagram. Proses metakognisi internal yang tidak adaptif berupa pemantauan kognitif berlebihan terbukti berkontribusi terhadap penurunan kualitas kepuasan citra tubuh dan memicu timbulnya *body dissatisfaction*. Meskipun demikian, kekuatan hubungan antarvariabel ini diklasifikasikan masuk dalam kriteria yang sangat lemah, yang mengindikasikan bahwa persepsi fisik bukan merupakan sebuah konstruk tunggal melainkan multidimensional. Penilaian terhadap anatomi tubuh pada dasarnya didominasi secara kuat oleh akumulasi faktor eksternal dan psikologis lain yang saling bersinggungan di dunia digital, seperti fenomena *social comparison* yang tidak sehat melalui paparan standar kecantikan artifisial di media sosial.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menerapkan desain penelitian *longitudinal* terstruktur guna melacak stabilitas hubungan dan kausalitas jangka panjang antara proses metakognisi dengan fluktuasi citra tubuh subjek secara berkala. Eksplorasi riset ke depan perlu menambahkan variabel prediktor atau moderator potensial lainnya yang relevan dengan karakteristik psikologis remaja, seperti tingkat harga diri, intensitas harian penggunaan media sosial visual, serta pengaruh tekanan teman sebaya. Ukuran penarikan sampel amatan juga hendaknya diperluas secara masif dengan melibatkan klaster populasi pengguna yang heterogen



dari berbagai wilayah geografis di Indonesia demi menaikkan derajat generalisasi data empiris. Peneliti mendatang juga dianjurkan untuk mengombinasikan penggunaan kuesioner laporan diri dengan metode wawancara klinis mendalam agar dapat memetakan arsitektur kognitif dan dinamika kesehatan mental individu secara utuh, komprehensif, dan inklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, A. (2023). Tirani kebahagiaan dan media sosial: Sebuah kajian media dan politik. *Jurnal Politik Profetik*, 11(1), 87–110. <https://doi.org/10.24252/profetik.v11i1a6>
- Anindita, S. M. (2021). Model remaja putri: Body image dan bulimia nervosa. *Muqoddima: Jurnal Pemikiran dan Riset Sosiologi*, 2(1), 19–36. <https://doi.org/10.47760/mjprs.002.01.02>
- Annisyah, K., & Susilarini, T. (2022). Hubungan antara kepercayaan diri dan citra tubuh dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada profesi model di X Agency. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 76–84. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v2i3.2129>
- Astiti, P. (2026). Konstruksi identitas sosial dan budaya konsumtif di era digital. *Konsensus: Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum dan Ilmu Komunikasi*, 3(1), 122–132. <https://doi.org/10.62383/konsensus.v3i1.1508>
- Febrianti, A. N. A., & Supriyadi, S. (2021). Apakah perbandingan sosial dalam menggunakan Instagram berperan terhadap kebahagiaan remaja? *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(2), 126–137. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v12i2.24605>
- Ismah, Z., Saputri, D. R., Herlinda, R., Fitria, N. A., & Anjelica, F. (2024). Ketidakpuasan terhadap tubuh yang menghasilkan obsesi pada penampilan ideal dikalangan mahasiswa. *Journal of Communication and Social Sciences*, 2(2), 63–71. <https://doi.org/10.61994/jcss.v2i2.445>
- Kannis-Dymand, L., Rune, K., Mitchell, N. L., Carter, J. D., Keech, J. J., Allen, A., Mulgrew, K. E., Tod, D., & Lovell, G. P. (2025). Metacognitive beliefs and body image: Developing and validating the Metacognitions About Physical Appearance Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 49(4), 846–862. <https://doi.org/10.1007/s10608-025-10572-7>
- Liu, Z., Fu, M. R., Shi, J., Hu, Y., & Gao, X. (2025). The psychological mechanism of self-objectification: The interaction between sociocultural pressures and the self-system. *Frontiers in Psychology*, 16, 1531222–1531222. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1531222>
- Mu'asyara, N., Fadhila, A., Insani, M. F., Obara, A. U., Sulaiman, A., Fadhillah, M., Sari, M., Tunnisa, I. H., & Agustin, F. (2024). Analisis representasi estetika tubuh dalam film Imperfect: Karier, cinta & timbangan melalui perspektif teori perbandingan sosial. *Jurnal Insan Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 3(1), 11–26. <https://doi.org/10.59581/jipsoshum-widyakarya.v3i1.4528>
- Murayama, Y., Ito, H., Hamada, M., Takayanagi, N., Nakajima, T., Myogan, M., & Tsujii, M. (2024). Longitudinal associations between response-style strategies and abnormal eating behaviors/attitudes in adolescents: A cross-lagged panel model. *Journal of Eating Disorders*, 12(1), 33–33. <https://doi.org/10.1186/s40337-024-00991-4>
- Pradnyani, N. W. K. E., & Wilani, N. M. A. (2025). Literature review: Faktor-faktor yang memengaruhi pembentukan citra tubuh. *Jurnal Inovasi Global*, 3(6), 917–925. <https://doi.org/10.5844/jig.v3i6.358>



- Puspadewi, I. D. A., & Siswadi, G. A. (2022). Penggunaan media sosial Instagram dalam membentuk citra diri remaja pada Santy Sastra Public Speaking. *ANUBHAVA: Jurnal Ilmu Komunikasi Hindu*, 2(1), 213–224. <https://doi.org/10.25078/anubhava.v2i1.327>
- Putri, A. F., & Wahyudi, H. (2025). Pengaruh internalization appearance ideal terhadap body dissatisfaction pada mahasiswa Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 133–140. <https://doi.org/10.29313/jrp.v5i2.8453>
- Rahardjo, W., & Mulyani, I. (2020). Instagram addiction in teenagers: The role of type D personality, self-esteem, and fear of missing out. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 29–29. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.4916>
- Rahmadiyah, A., Munthe, R. A., & Aiyuda, N. (2020). Social comparison dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(1), 11–11. <https://doi.org/10.24014/pib.v1i1.8317>
- Restrepo, J. E., Cardona, E. Y. B., Montoya, G. P. C., Cassaretto, M., & Vilela, P. (2023). Academic stress and adaptation to university life: Mediation of cognitive-emotional regulation and social support. *Anales de Psicología*, 39(1), 62–71. <https://doi.org/10.6018/analesps.472201>
- Su, L., Zou, W., Su, R. H., Hsu, M., Gu, Y., & Chen, S. (2025). Self-objectification and commentary on physical appearance predict exercise dependence in young Chinese males: A study from a cognitive-behavioral perspective. *Frontiers in Psychology*, 16, 1681877–1681877. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1681877>
- Tarchi, L., Stanghellini, G., Ricca, V., & Castellini, G. (2024). The primacy of ocular perception: A narrative review on the role of gender identity in eating disorders. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 29(1), 8–8. <https://doi.org/10.1007/s40519-023-01632-6>
- Wibowo, A. T., & Rinaldi, M. R. (2021). Psychoeducation: Mental and physical health for adolescent. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 2(2), 64–73. <https://doi.org/10.26877/jpom.v2i2.10201>
- Yanto, A., & Hikmah, F. (2023). Fenomena centang biru Instagram: Analisis masyarakat konsumsi dalam perspektif simulakra Jean Baudrillard. *Jurnal Humaya: Jurnal Hukum, Humaniora, Masyarakat, dan Budaya*, 3(2), 163–174. <https://doi.org/10.33830/humaya.v3i2.6236>
- Ying, W., Wu, C., Wang, Q., Liu, G., & Hao, M. (2025). Exploring the relations between body dissatisfaction, rumination, physical activity, and restrained eating: A latent moderated structural equation approach. *Journal of Eating Disorders*, 13(1), 49–49. <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01229-7>
- Zhuo, W., & Chiria, C. (2026). Pembentukan citra diri generasi Z melalui Instagram. *Network Media*, 9(1), 381–392. <https://doi.org/10.46576/jnm.v9i1.7243>

