AHS
Journal of Multidisciplinary Social Science
ISSN (e): 0000-0000
https://ejournal.ahs-edu.org/index.php/ahs-jmss/about
Published by Alpatih Harapan Semesta

Analisis Dampak Body Shaming di Media Sosial Instagram terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa Kota Banjarmasin

[1]Ashfia Ruhama
[1]Universitas Negeri Yogyakarta, Sleman, Yogyakarta, Indonesia

DOI: https://doi.org/10.70115/ahsjmss.v2i1.xxx

Article Info

Article history
Received : March 29, 2026
Accepted : May 7, 2026
Published : May 30, 2026

Keywords
Body Shaming, Instagram, Kepercayaan Diri, Mahasiswa

Corresponding Author
Ashfia Ruhama
Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
*E-mail:
ashfiaruhama@gmail.com

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis dampak body shaming yang terjadi di media sosial Instagram terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa Kota Banjarmasin. Media sosial menjadi ruang interaksi yang luas, namun di sisi lain sering menjadi tempat munculnya komentar negatif terkait penampilan fisik yang dapat memengaruhi kondisi psikososial penggunanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi dan wawancara kepada responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa body shaming yang diterima atau dilihat di Instagram memberikan dampak beragam, di antaranya menurunnya rasa percaya diri, munculnya rasa tidak nyaman dengan kondisi fisik sendiri, hingga keinginan untuk mengubah penampilan secara berlebihan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa body shaming di media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri mahasiswa, sehingga diperlukan pemahaman dan kesadaran bersama untuk menggunakan media sosial secara bijak dan bertanggung jawab.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Copyright © 2026 Ashfia Ruhama

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat dalam dua dekade terakhir telah mengubah secara mendasar cara manusia berinteraksi, memperoleh informasi, serta mengekspresikan identitas diri. Salah satu dampak nyata dari kemajuan tersebut adalah menjamurnya berbagai media sosial dan platform komunikasi virtual yang dapat diakses dengan mudah melalui perangkat genggam. Di antara sekian banyak platform yang ada, Instagram menjadi salah satu yang paling populer dan banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia, khususnya kelompok usia remaja hingga dewasa muda. Data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024) menunjukkan bahwa sekitar 87%

pengguna internet di Indonesia mengakses media sosial, dan Instagram menempati posisi ketiga dengan tingkat penetrasi mencapai 68%, di mana mahasiswa merupakan kelompok pengguna terbesar dengan rata-rata waktu akses mencapai 3 hingga 5 jam per hari. Meskipun memiliki fungsi utama sebagai sarana berbagi konten visual, berkomunikasi, serta membangun jejaring sosial, Instagram juga menjadi ruang terbuka yang tidak terlepas dari berbagai permasalahan psikososial yang muncul seiring dengan intensitas penggunaannya.

Salah satu permasalahan yang semakin mengkhawatirkan dan marak terjadi di lingkungan media sosial adalah perilaku *body shaming* atau tindakan mengkritik, mengejek, merendahkan, atau memberikan penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, ukuran, berat badan, warna kulit, maupun penampilan fisik seseorang. Menurut penjelasan dari Gita dkk. (2026), media sosial yang berbasis konten visual seperti Instagram memiliki kecenderungan untuk menampilkan citra tubuh yang terstandarisasi, disempurnakan melalui proses penyuntingan digital, dan sering kali tidak mencerminkan kondisi tubuh yang nyata Hal ini diperkuat oleh penelitian Atsila dkk. (2021) yang menyatakan bahwa algoritma yang diterapkan oleh Instagram justru cenderung menampilkan konten yang memiliki keterlibatan tinggi, sehingga pengguna secara terus-menerus terpapar pada gambaran tubuh ideal yang sempit dan tidak realistis. Kondisi ini secara tidak sadar mendorong pengguna untuk melakukan perbandingan sosial terhadap diri sendiri dengan standar yang ditampilkan, yang pada akhirnya membuka ruang bagi munculnya komentar-komentar negatif baik yang ditujukan kepada orang lain maupun terhadap persepsi diri sendiri.

Perilaku *body shaming* dapat terjadi dalam berbagai bentuk, mulai dari komentar halus yang bersifat menyindir hingga ucapan yang secara terang-terangan merendahkan kualitas fisik seseorang. Sutini (2022) menjelaskan bahwa di ruang media sosial, perilaku ini terasa lebih ringan dilakukan karena adanya jarak fisik dan anonimitas yang membuat pelaku merasa tidak bertanggung jawab atas ucapannya. Dampak yang ditimbulkan pun tidak hanya bersifat sesaat, melainkan dapat berlangsung dalam jangka waktu panjang dan memengaruhi aspek psikologis individu. Atsila dkk. (2021) dalam penelitiannya melaporkan bahwa sekitar 68% mahasiswa yang menjadi responden mengaku pernah merasa terganggu, tidak nyaman, bahkan merasa malu terhadap penampilan diri sendiri setelah melihat komentar negatif atau konten yang membandingkan kondisi fisik seseorang di media sosial. Lebih lanjut, penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa paparan berulang terhadap hal-hal semacam ini berkaitan erat dengan munculnya ketidakpuasan tubuh dan perubahan cara pandang seseorang terhadap dirinya sendiri.

Bagi mahasiswa, masa perkuliahan merupakan periode transisi perkembangan yang sangat penting, di mana individu sedang dalam proses pencarian jati diri, pembentukan konsep diri, serta penyesuaian diri dengan lingkungan sosial yang lebih luas. Pada tahap ini, kondisi psikososial mahasiswa masih dalam proses pematangan, sehingga sangat rentan terhadap pengaruh dari lingkungan luar, termasuk informasi dan pandangan yang didapatkan dari media sosial. Rasa percaya diri menjadi salah satu aspek psikologis yang sangat mendasar dan memegang peranan penting dalam menentukan keberhasilan mahasiswa, baik dalam bidang akademik maupun dalam kehidupan sosial sehari-hari. Haryati dkk. (2021) mengemukakan bahwa rasa percaya diri yang tinggi membuat seseorang mampu menerima kekurangan dan kelebihan dirinya, berani mengemukakan pendapat, serta mampu membangun hubungan yang

harmonis dengan orang lain Sebaliknya, jika rasa percaya diri terganggu atau menurun, maka akan muncul berbagai masalah seperti rasa cemas berlebih, takut berinteraksi, penurunan semangat belajar, hingga mengganggu kondisi psikososial yang lebih serius.

Mahasiswa di Kota Banjarmasin menjadi bagian dari generasi muda yang tumbuh dan berkembang seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi digital. Sebagai mahasiswa yang juga dituntut untuk memiliki wawasan luas dan kemampuan berkomunikasi yang baik, mereka juga termasuk kelompok pengguna aktif media sosial, termasuk Instagram. Penggunaan media sosial ini tidak terlepas dari risiko terpapar konten maupun komentar yang mengandung unsur *body shaming*. Meskipun demikian, belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji bagaimana dampak dari paparan tersebut terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi ini. Padahal, memahami dampak tersebut sangat penting untuk mengetahui seberapa besar pengaruh lingkungan maya terhadap kesejahteraan psikososial mahasiswa, serta sebagai dasar untuk menyusun langkah-langkah edukasi dan pencegahan yang tepat.

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan di atas, terlihat adanya kesenjangan antara manfaat yang ditawarkan oleh media sosial dengan dampak negatif yang mungkin ditimbulkannya, khususnya terkait dengan perilaku *body shaming* dan pengaruhnya terhadap aspek psikososial mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini disusun dengan tujuan untuk menganalisis secara mendalam bagaimana dampak *body shaming* yang terjadi di media sosial Instagram terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa di Kota Banjarmasin. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris, menambah khazanah keilmuan, serta menjadi bahan pertimbangan bagi berbagai pihak dalam membangun kesadaran akan pentingnya penggunaan media sosial yang sehat, positif, dan bertanggung jawab.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam dan terperinci mengenai dampak *body shaming*di media sosial Instagram terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa, tanpa melakukan pengukuran secara statistik atau menguji hubungan antarvariabel secara numerik. Menurut Sugiyono (2022), penelitian deskriptif kualitatif cocok digunakan untuk memahami fenomena sosial yang terjadi di lapangan, termasuk persepsi, pengalaman, dan dampak yang dirasakan oleh individu secara langsung. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh gambaran yang utuh mengenai bagaimana paparan dan pengalaman *body shaming* memengaruhi cara pandang serta rasa percaya diri mahasiswa sehari-hari (Sugiyono, 2014).

Sumber data dalam penelitian ini adalah berstatus sebagai mahasiswa aktif pada perguruan tinggi di Kota Banjarmasin, memiliki akun Instagram minimal dua tahun, dan aktif mengaksesnya secara rutin setiap hari. Teknik penentuan partisipan menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu memilih responden yang memenuhi kriteria tertentu dan dianggap mampu memberikan informasi yang relevan dan mendalam terkait topik penelitian (Sugiyono, 2020). Pengumpulan data dilakukan melalui dua cara utama, yaitu wawancara

mendalam secara semi-terstruktur dan dokumentasi. Wawancara disusun berpedoman pada daftar pertanyaan panduan yang fleksibel, sedangkan dokumentasi dilakukan untuk mengumpulkan data pendukung seperti catatan lapangan dan tanggapan umum yang sering muncul di kolom komentar unggahan di Instagram.

Analisis data dilakukan secara bertahap mengikuti model Miles dan Huberman yang meliputi tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti memilih dan memfokuskan informasi yang paling relevan dengan tujuan penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk uraian naratif agar mudah dipahami dan dianalisis secara sistematis. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan yang didasarkan pada bukti-bukti yang telah terkumpul dan diverifikasi kebenarannya. Untuk menjamin keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu membandingkan informasi yang diperoleh dari satu partisipan dengan partisipan lainnya serta dengan temuan dari kajian pustaka yang relevan (Moleong, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap 30 orang mahasiswa di Kota Banjarmasin yang memenuhi kriteria sebagai pengguna aktif Instagram. Sebelum menganalisis dampak yang ditimbulkan, terlebih dahulu diketahui gambaran umum karakteristik serta kebiasaan penggunaan media sosial mereka. Berdasarkan data yang dikumpulkan, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebesar 63,3%, telah menggunakan Instagram lebih dari 4 tahun, serta menghabiskan waktu akses rata-rata 2 hingga 4 jam setiap harinya. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian rutin dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Rincian lengkap mengenai profil dan kebiasaan penggunaan Instagram dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Karakteristik dan Kebiasaan Penggunaan Instagram Responden

Kategori	Indikator	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	11	36,7
	Perempuan	19	63,3
Lama Menggunakan Akun	Kurang dari 2 tahun	2	6,7
	2 – 4 tahun	9	30,0
	Lebih dari 4 tahun	19	63,3
Waktu Akses Harian	Kurang dari 2 jam	5	16,7
	2 – 4 jam	17	56,6
	Lebih dari 4 jam	8	26,7
Frekuensi Melihat Komentar Negatif	Sering	12	40,0
	Kadang-kadang	15	50,0
	Tidak pernah	3	10,0

Dari tabel tersebut juga terlihat bahwa sebanyak 90% responden mengaku pernah melihat atau membaca komentar yang bersifat merendahkan fisik, baik yang ditujukan kepada orang lain maupun kepada diri sendiri. Hanya 10% responden yang menyatakan tidak pernah

menjumpai komentar semacam itu. Kondisi ini mengindikasikan bahwa lingkungan di Instagram yang diakses oleh mahasiswa memiliki potensi paparan terhadap perilaku *body shaming* yang cukup tinggi, sehingga memungkinkan terjadinya pengaruh terhadap konsep diri penggunanya.

Selanjutnya, berdasarkan hasil wawancara dan pengolahan data, diperoleh gambaran mengenai dampak yang dirasakan oleh mahasiswa terkait paparan perilaku tersebut. Dampak ini terbagi menjadi beberapa aspek, mulai dari perubahan persepsi terhadap diri sendiri, kondisi emosional, hingga pola perilaku dalam bersosialisasi. Sebagian besar responden menyatakan mengalami perubahan pandangan terhadap penampilan fisiknya setelah sering melihat konten dan komentar di media sosial. Rincian persentase mengenai jenis dampak yang dirasakan disajikan dalam Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Dampak Body Shaming terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Responden

Jenis Dampak yang Dirasakan	Jumlah	Persentase (%)
Muncul rasa tidak puas dengan bentuk tubuh sendiri	23	76,7
Merasa malu dan kurang nyaman dengan penampilan	19	63,3
Mengurangi keinginan untuk membagikan foto diri	17	56,7
Rasa percaya diri menurun saat berinteraksi sosial	15	50,0
Tidak merasakan dampak atau perubahan apa pun	4	13,3

Berdasarkan data pada Tabel 2, terlihat bahwa dampak yang paling dominan dirasakan adalah munculnya rasa tidak puas terhadap bentuk tubuh, yang dialami oleh 76,7% responden. Sebanyak 63,3% responden merasa kurang nyaman bahkan malu dengan penampilan diri sendiri, sedangkan 56,7% di antaranya mulai mengurangi keinginan untuk membagikan foto atau aktivitasnya secara terbuka di media sosial. Sebanyak 50% responden menyatakan bahwa rasa percaya dirinya menurun, tidak hanya saat berada di dunia maya tetapi juga saat berinteraksi langsung di lingkungan kampus. Hanya sebagian kecil responden, yaitu sebesar 13,3%, yang menyatakan tidak terpengaruh karena memiliki pemahaman bahwa konten yang ditampilkan sering kali telah melalui proses penyuntingan dan tidak menggambarkan kondisi yang sesungguhnya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang jelas antara frekuensi paparan terhadap komentar negatif atau standar tubuh yang tidak realistis di Instagram dengan tingkat rasa percaya diri mahasiswa. Semakin sering seseorang terpapar hal tersebut, semakin besar kemungkinan ia mengalami penurunan rasa percaya diri dan ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri. Temuan ini membuktikan bahwa pengaruh media sosial tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga memiliki dampak yang nyata bagi kehidupan mahasiswa sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, terlihat bahwa penggunaan Instagram yang intensif disertai dengan paparan terhadap komentar negatif dan standar tubuh yang ideal memiliki pengaruh nyata terhadap konsep diri mahasiswa. Mead (Usman, 2025) mengemukakan bahwa diri seseorang dibentuk dengan adanya proses interaksi sosial, setiap individu belajar untuk melihat dirinya berdasarkan perspektif orang lain. Identitas individu semakin bergantung pada bagaimana individu memproyeksikan diri dan menerima umpan balik di dunia digital. Identitas tidak hanya diperoleh dan dibentuk berdasarkan interaksi fisik,

melainkan juga melalui simbol digital, seperti avatar, unggahan, atau komentar. Pengalaman dalam menggunakan simbol digital tersebut dapat memengaruhi cara individu dalam memandang dan menilai dirinya yang berujung pada membandingkan diri dengan orang lain. Marlinda dkk. (2022) berpendapat bahwa individu secara alami akan menilai diri sendiri dengan cara membandingkan kemampuan, penampilan, dan keadaannya dengan orang lain. Tigemann dan Slater (Argasiam, 2025) mengemukakan bahwa dalam penggunaan media sosial, terutama platform digital yang menampilkan status pribadi dan gambar dapat berpengaruh pada cara individu untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain. Di lingkungan Instagram, perbandingan ini cenderung berjalan ke arah yang lebih tinggi, yaitu membandingkan diri dengan orang-orang yang memiliki penampilan menarik dan tubuh yang dianggap sempurna, yang sering kali tidak disertai kesadaran bahwa konten tersebut telah melalui proses penyuntingan digital. Hasanah & Malia (2021) menegaskan bahwa semakin sering individu melakukan perbandingan sosial secara tidak seimbang, maka semakin besar kemungkinan munculnya ketidakpuasan terhadap kondisi fisik yang dimiliki.

Wills (Argasiam, 2025) menjelaskan bahwa perbandingan sosial ke atas dapat menimbulkan perasaan inferior karena membandingkan diri dengan individu yang dianggap lebih unggul. Hal ini dapat merusak harga diri dan membentuk identitas diri mahasiswa yang negatif. Dampak negatif yang paling dominan ditemukan dalam penelitian ini adalah munculnya rasa tidak puas terhadap bentuk tubuh, yang dialami oleh lebih dari tiga perempat responden. Kondisi ini menjadi titik awal bagi perubahan persepsi diri yang selanjutnya memengaruhi aspek emosional dan perilaku. Atsila dkk. (2021) menjelaskan bahwa *body shaming*, baik yang dialami secara langsung maupun hanya dilihat, menciptakan tekanan psikologis karena individu merasa dinilai berdasarkan standar yang ditetapkan oleh lingkungan maya. Bagi mahasiswa di Kota Banjarmasin yang sedang dalam masa pembentukan jati diri, tekanan ini terasa lebih berat karena mereka masih dalam tahap meneguhkan konsep dirinya. Hal ini terlihat dari temuan Ananda dkk. (2024) bahwa sebanyak 50% responden mengaku merasa kurang percaya diri bahkan saat berinteraksi secara langsung di lingkungan kampus, bukan hanya saat berada di dunia maya. Artinya, dampak yang ditimbulkan tidak terbatas pada ruang media sosial saja, melainkan telah merambah ke kehidupan nyata.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan antara frekuensi paparan dengan tingkat dampak yang dirasakan. Responden yang mengakses Instagram lebih dari 4 jam sehari dan sering menjumpai komentar negatif memiliki kecenderungan mengalami penurunan rasa percaya diri yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang mengakses dalam waktu lebih singkat. Hal ini diperkuat oleh penelitian Aronson dkk. (2016) yang menyebutkan bahwa algoritma media sosial bekerja dengan cara menampilkan konten yang serupa secara terus-menerus, sehingga pengguna masuk ke dalam lingkaran informasi yang sempit dan hanya berpusat pada standar penampilan tertentu. Sebaliknya, kelompok kecil yang tidak terpengaruh memiliki kesadaran kritis yang lebih baik; mereka memahami bahwa apa yang ditampilkan di media sosial hanyalah sebagian kecil dari kenyataan dan bukan ukuran mutlak untuk menilai keberhargaan diri seseorang. Temuan ini sejalan dengan pendapat Haryati dkk. (2021) bahwa kemampuan menyaring informasi dan memiliki pandangan yang objektif menjadi benteng utama agar tidak mudah tergoyahkan oleh penilaian negatif dari lingkungan luar.

Body shaming di Instagram menjadi proses sosial yang dapat mempengaruhi mahasiswa dalam membentuk dan memaknai konsep dirinya. Secara keseluruhan, paparan terhadap *body shaming* di Instagram terbukti menjadi salah satu faktor yang dapat menurunkan rasa percaya diri mahasiswa di Kota Banjarmasin. Rasa percaya diri yang terganggu dapat menghambat proses perkembangan pribadi, mengurangi keberanian untuk berpendapat, serta menurunkan kenyamanan dalam menjalin hubungan sosial. Oleh karena itu, diperlukan upaya tidak hanya dari diri sendiri, tetapi juga dari lingkungan kampus dan keluarga untuk membangun literasi digital dan kesejahteraan psikososial, sehingga mahasiswa dapat memanfaatkan media sosial secara bijak tanpa kehilangan penghargaan terhadap dirinya sendiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa di Kota Banjarmasin merupakan pengguna aktif Instagram dengan intensitas akses yang cukup tinggi, dan mayoritas di antaranya pernah menjumpai konten maupun komentar yang mengandung unsur *body shaming*; perilaku tersebut memberikan dampak negatif yang signifikan, terutama berupa munculnya rasa tidak puas terhadap bentuk tubuh, ketidaknyamanan dalam menampilkan penampilan diri, serta penurunan rasa percaya diri yang terasa baik saat berinteraksi di media sosial maupun dalam kehidupan nyata di lingkungan kampus, di mana semakin sering mahasiswa terpapar komentar negatif dan standar tubuh yang tidak realistis, semakin besar pula dampak psikososial yang dirasakannya.

DAFTAR PUSTAKA

Ananda, M., Suriansyah, A., & Rafianti, W. R. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Pembentukan Identitas Diri pada Generasi Z. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, *2*(4), 2279–2289. https://doi.org/10.60126/MARAS.V2I4.634

Argasiam, B. (2025). Perbandingan Sosial. Unakipress Publisher.

Aronson, Elliot., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (2016). *Social psychology*. Pearson ; Pearson Education. https://books.google.com/books/about/Social_Psychology.html?hl=id&id=vcIpCgAAQBAJ

Atsila, R. I., Satriani, I., & Adinugraha, Y. (2021). Perilaku Body Shaming dan Dampak Psikologis pada Mahasiswa Kota Bogor. *Komunikatif*, *10*(1), 84–101. https://doi.org/10.33508/JK.V10I1.2771

Gita, G., Zai, K. S., Puspita, K., Thareq, S. I., & Rhama, B. (2026). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Generasi Z Dalam Kehidupan Sehari Hari (Palangka Raya). *Journal of Innovative and Creativity (Joecy)*, *6*(1), 4334–4344. https://doi.org/10.31004/JOECY.V6I1.5821

Haryati, A., Noviyanti, A., Cahyani, R., & Lesta, L. (2021). Peran Lingkungan Terhadap Rasa Percaya Diri Mahasiswa Yang Mengalami Body Shaming. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *3*(2). https://doi.org/10.51214/BOCP.V3I2.112

Hasanah, U., & Malia, R. H. B. (2021). Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image. *IDEA: Jurnal Psikologi*, *5*(2), 115–131. https://doi.org/10.32492/IDEA.V5I2.5205

Marlinda, D., Sutatminingsih, R., & Daulay, D. A. (2022). Pengaruh Perbandingan Sosial Terhadap Citra Tubuh pada Remaja Akhir Putri Pengguna Instagram. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, *12*(2). https://doi.org/10.24127/GDN.V12I2.5505

Moleong, L. J. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya Offset.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.

Sutini, T. (2022). Pengaruh Media Sosial Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Dan Dewasa Awal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *7*(4). https://doi.org/10.30651/JKM.V7I4.15506

Usman, M. (2025). Biografi dan Pemikiran Tokoh Sosiologi Klasik. PT Nas Media Indonesia.