

# HUBUNGAN ANTARA GAMBARAN TUBUH, KEBERHARGAAN DIRI, DAN AKTIVITAS SWAFOTO DI INSTAGRAM PADA REMAJA PEREMPUAN

Nadira Elvira Henryan & Erni Julianti Simanjuntak

Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Jalan M. H. Thamrin Boulevard 1100, Lippo Karawaci, Tangerang 15811, Indonesia

Korespondensi: [erni.simanjuntak@uph.edu](mailto:erni.simanjuntak@uph.edu)

## *THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE, SELF-ESTEEM, AND SELFIE ACTIVITY ON INSTAGRAM FOR FEMALE ADOLESCENCE*

Manuscript type: Original Research

### Abstract

The study aims to examine the relationship between body image, self-esteem, and selfie activities on Instagram in adolescents. The study identifies the association of adolescent's assessment or evaluation of experiences on physical appearance with their overall evaluation of themselves reviewed from selfie activities on social media including taking, saving, editing, and uploading selfie results. Participants of this study were 16-20 years old of 115 adolescents. Research instruments used are Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS), Rosenberg Self-Esteem Scale and Selfie-Frequency Scale. The result indicated that there is a significant positive relationship between body image and self-esteem. Appearance orientation, being a dimension of body image, is also positively associated with selfie activities. Meanwhile, there is no relationship between selfie activities and self-esteem.

### Article history:

Received 8 December 2020  
Received in revised form 9 April 2021  
Accepted 22 May 2021  
Available online 13 March 2022

### Keywords:

adolescents  
body image  
self-esteem  
selfie activity

### Abstrak

Penelitian bertujuan untuk menguji hubungan antara gambaran tubuh, keberhargaan diri, dan aktivitas swafoto di Instagram pada remaja perempuan. Penelitian ini mengidentifikasi keterkaitan dari penilaian atau evaluasi remaja perempuan atas pengalaman pada penampilan fisik dengan evaluasi mereka secara keseluruhan terhadap dirinya yang ditinjau dari kegiatan swafoto di media sosial mencakup aktivitas mengambil, menyimpan, mengubah, dan mengunggah hasil swafoto. Partisipan penelitian ini adalah remaja perempuan berusia 16-20 tahun berjumlah 115 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS), *Rosenberg Self-Esteem Scale*, dan *Selfie-Frequency Scale*. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara gambaran tubuh dan keberhargaan diri. Kemudian, *appearance orientation* sebagai dimensi gambaran tubuh juga memiliki hubungan positif yang signifikan dengan aktivitas swafoto. Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas swafoto dan keberhargaan diri.

**Kata Kunci:** aktivitas swafoto, gambaran tubuh, remaja perempuan, keberhargaan diri

### *Dampak dan Implikasi dalam Konteks Ulayat*

Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara gambaran tubuh, keberhargaan diri, dan aktivitas swafoto di Instagram pada remaja perempuan. Peran budaya dan media sosial menjadi salah satu faktor yang sangat penting karena menekankan bagaimana penampilan atau bentuk tubuh perempuan yang ideal diterima secara sosial bagi beberapa masyarakat Indonesia, sehingga menjadi ekspektasi masyarakat terhadap perempuan. Hasil penelitian menunjukkan semakin seorang remaja berorientasi pada penampilan fisiknya berasosiasi dengan semakin tinggi aktivitas swafoto yang dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan remaja perempuan di Indonesia dalam memahami keterkaitan antara aktivitas di media sosial seperti Instagram dengan gambaran tubuh yang dimilikinya, sehingga remaja perempuan dapat mengembangkan gambaran tubuh yang positif dengan memerhatikan aktivitas atau keterlibatan di media sosialnya guna membangun keberhargaan diri yang positif.

Handling Editor: Subhan El Hafiz, Faculty of Psychology, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, Indonesia



This open access article is licensed under [Creative Commons Attribution License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction, provided the original work is properly cited.

## PENDAHULUAN

Instagram adalah *platform* untuk mengunggah foto dan video, yang juga memiliki fitur menyukai (*like*), mengomentari (*comment*), mengikuti (*follow*), dan mengikuti balik (*follow back*) antar pengguna untuk menambah jejaring sosial. Berdasarkan survei yang dilakukan pada tahun 2018 terdapat sebanyak 83 juta pengguna aktif Instagram (Kemp, 2018). Selain itu, Instagram menempati peringkat keempat yang memiliki persentase 79% sebagai aplikasi yang sering digunakan di Indonesia (Kemp, 2020). Remaja adalah pengguna Instagram yang aktif dan menjadikan aplikasi Instagram tersebut sebagai bentuk komunikasi yang memungkinkan terjadinya interaksi ketika mengunggah foto, seperti fitur menyukai dan komentar (Lestari dkk., 2017). Hasil survei *NapoleonCat* (2019) menunjukkan bahwa remaja yang berusia 18-24 tahun adalah pengguna Instagram yang aktif di Indonesia. Aktivitas yang sering dilakukan di Instagram adalah aktivitas swafoto. Kata swafoto (*selfie*) biasanya merujuk pada pengambilan gambar atau foto oleh diri sendiri yang menggunakan kamera profesional, kamera ponsel cerdas, atau alat bantu lainnya (Boursier & Manna, 2018).

Menurut Putri (2018), aktivitas swafoto dapat membawa dampak buruk bagi remaja, seperti kecanduan swafoto dan depresi akibat menganggap hasil fotonya tidak menarik karena memperoleh jumlah fitur menyukai yang sedikit. Dengan begitu, remaja melakukan usaha untuk terlihat menarik dengan mempercantik dirinya untuk mendapatkan tubuh yang ideal (Putri, 2018). Salah satu usaha yang dapat dilakukan agar hasil swafotonya bagus adalah dengan cara mengubah foto menggunakan aplikasi sunting foto untuk menghilangkan jerawat, membuat bentuk badan menjadi lebih langsing, dan memutihkan gigi (Tashandra, 2018). Usaha yang dilakukan remaja dalam aktivitas swafoto merupakan cara mereka untuk mendapatkan penilaian dari orang lain terhadap diri dan memberikan penilaian terhadap dirinya sendiri. Hal ini juga menjadi tugas perkembangan pada masa remaja akhir, yaitu remaja memiliki citra atau gambaran terhadap dirinya (Widyastuti, 2009).

Beberapa remaja melakukan aktivitas swafoto dan penggunaan media sosial sebagai sarana untuk mencari identitas diri (Sakti & Yulianto, 2018). Pencarian identitas pada remaja diperoleh dengan mendapatkan penerimaan dari teman sebaya (Erikson, 1994). Beberapa hal tersebut juga dapat diperoleh dari Instagram karena terdapat interaksi sosial yang terjadi ketika mengunggah hasil swafoto di Instagram, seperti komentar positif ataupun negatif dan jumlah menyukai yang dapat memengaruhi individu dalam melihat gambaran dirinya yang menjadi identitas diri (Sakti & Yulianto, 2018). Identitas diri ini akan terkait dengan keberhargaan diri (*self-esteem*). Rosenberg

(1965) menjelaskan bahwa keberhargaan diri adalah orientasi diri yang positif ataupun negatif yang merupakan penilaian terhadap diri sendiri secara menyeluruh (*global self-esteem*). Selain itu, individu dapat mengatur sendiri foto yang akan diunggah ke media sosial dengan harapan mendapatkan fitur menyukai dan komentar yang positif, sehingga merasa dirinya diterima oleh orang lain. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wang dkk. (2016) yang menjelaskan adanya hubungan positif antara mengunggah swafoto dengan keberhargaan diri sebagai akibat dari adanya umpan balik positif yang diterima ketika mengunggah swafoto yang mampu meningkatkan keberhargaan diri individu.

Selain adanya faktor eksternal, seperti penerimaan teman sebaya dalam pembentukan identitas dan keberhargaan diri individu, faktor internal yang juga berperan adalah perubahan fisik yang khas pada remaja, yaitu masa pubertas. Khususnya pada perempuan, penampilan menjadi lebih penting karena masa pubertas menyebabkan terjadinya perubahan pada bagian payudara, pinggul, jerawat, dan berat badan. Menurut Hurlock (1997), remaja berusaha untuk memiliki kemampuan dalam menerima keadaan fisiknya. Adanya standar kecantikan pada penampilan fisik dan melakukan perbandingan fisik akan menimbulkan evaluasi negatif terhadap gambaran tubuh (bentuk tubuh) yang membawa dampak negatif, seperti merasa cemas, ketidakpuasan tubuh, serta gangguan makan (Denich & Ifdil, 2015). Penelitian Sakti dan Yulianto (2018) juga membuktikan bahwa remaja berusaha memberikan penampilan yang terbaik ketika mengunggah swafoto agar mendapatkan komentar positif. Apabila remaja mendapatkan komentar yang positif, maka ia akan merasa diterima di lingkungannya dan merasa bahwa bentuk tubuhnya dikagumi oleh orang lain, sehingga ia mampu menerima dirinya sendiri. Hasil penelitian ini sejalan dan didukung oleh penelitian Seyfi dan Arpaci (2016) bahwa individu yang memiliki orientasi penampilan (*appearance orientation*) dan evaluasi penampilan (*appearance evaluation*) yang tinggi cenderung akan memiliki tingkat aktivitas swafoto yang tinggi pula, terutama dalam mengunggah fotonya di Instagram.

Berbicara tentang gambaran tubuh, perubahan fisik terjadi pada saat remaja mengalami pubertas. Hal tersebut memengaruhi remaja dalam memberikan penilaian terhadap bentuk tubuhnya. Perubahan fisik yang terjadi adalah bentuk badan, berat badan, dan wajah. Khususnya untuk remaja perempuan, Grogan (1999) menjelaskan bahwa mereka sangat memberikan perhatian pada bentuk tubuhnya dan hal tersebut sangat penting di sepanjang masa remajanya. Cash (2002) memaparkan bahwa gambaran tubuh adalah persepsi individu yang muncul karena pengalaman dirinya terhadap bentuk dan berat badannya yang menimbulkan adanya penilaian terhadap penampilan fisiknya.

Ketika individu memiliki gambaran tubuh yang positif, maka keberhargaan diri yang dimiliki juga akan positif, dan begitu juga sebaliknya (Cash, 2002).

Penelitian Prawono (2013) menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara gambaran tubuh dan keberhargaan diri, yaitu individu yang semakin positif dalam memberikan penilaian terhadap tubuhnya akan cenderung memiliki keberhargaan diri yang positif juga. Penelitian Tiunova (2015) juga memaparkan bahwa terdapat hubungan positif antara gambaran tubuh dan keberhargaan diri individu karena evaluasi terhadap gambaran tubuh akan memengaruhi keberhargaan diri individu. Remaja perempuan yang mampu mengevaluasi penampilan fisik secara positif, peduli terhadap penampilan fisiknya, dan merasa puas dengan dirinya sendiri akan semakin menerima dan mencintai dirinya sendiri dan hal ini akan membuatnya merasa berharga. Namun, ketika remaja perempuan mengevaluasi penampilan fisiknya secara negatif, maka ia akan cenderung mengkritik penampilannya yang kemudian akan memengaruhi harga diri yang rendah atau negatif.

Penelitian Grogan dkk. (2018) menjelaskan bahwa perempuan memerhatikan penampilannya untuk mendapatkan hasil swafoto yang baik sebagai bentuk eksistensi dirinya di media sosial. Individu mencoba versi terbaik dari penampilan fisiknya dengan mengubah bentuk tubuh atau wajah menggunakan aplikasi edit foto sebelum mengunggah hasil swafoto ke media sosial. Hal tersebut dilihat sebagai kesenjangan antara bentuk tubuh asli dan hasil swafoto karena mereka merasa tidak puas dengan bentuk tubuh aslinya. Penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian Wagner dkk. (2016) yang menjelaskan bahwa ketidakpuasan pada tubuh akan memprediksi jumlah mengambil swafoto. Individu yang memiliki tingkat kepuasan tubuh yang rendah akan merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya (Cash, 2002). Dalam aktivitas swafoto, penelitian ini melihat bahwa individu yang semakin puas terhadap bentuk tubuhnya akan memiliki tingkat aktivitas swafoto yang tinggi pula. Namun, terdapat penelitian yang bertentangan bahwa kepuasan tubuh seseorang tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan aktivitas swafoto (Wang dkk., 2016).

Instagram memiliki fitur komentar dan fitur menyukai yang membuat orang lain dapat memberikan komentar positif ataupun negatif terhadap hasil swafoto yang diunggah di Instagram. Remaja perempuan yang melakukan aktivitas swafoto di Instagram akan mendapatkan kesempatan untuk menerima penilaian dari orang lain. Jika remaja perempuan mendapatkan umpan balik yang positif, maka ia semakin merasa dihargai dan lebih percaya diri, di mana hal ini memungkinkannya untuk melakukan aktivitas swafoto di Instagram. Wang dkk. (2018) menjelaskan bahwa adanya hubungan antara swafoto dan keberhargaan diri disebabkan karena individu memperoleh umpan balik positif dan memiliki kepuasan tubuh (*body satisfaction*). Selain itu, Shin dkk. (2017) juga

menjelaskan bahwa mengunggah hasil swafoto bertujuan untuk menunjukkan diri ke media sosial, sehingga mendapatkan umpan balik yang positif akan meningkatkan keberhargaan diri.

Berdasarkan penjelasan di atas, fenomena aktivitas swafoto di Instagram sangat populer dilakukan oleh remaja. Aktivitas swafoto yang dimaksud dalam penelitian ini mencakup aktivitas mengambil foto diri, serta menyimpan dan mengunggahnya ke dalam media sosial Instagram. Aktivitas swafoto menarik untuk diteliti karena mengundang terjadinya interaksi sosial yang ditunjukkan dengan adanya fitur-fitur, seperti menyukai dan komentar yang secara langsung maupun tidak langsung memberikan penilaian dan penerimaan terhadap eksistensi remaja. Hal ini menjadi salah satu faktor yang mungkin berkaitan dengan bagaimana remaja akan menilai pengalaman dengan bentuk tubuhnya dan bagaimana remaja akan memiliki keberhargaan diri. Sebaliknya, penilaian dan keberhargaan diri yang dimiliki oleh remaja juga mungkin akan berkaitan dengan seberapa sering remaja tersebut akan terlibat dalam aktivitas swafoto di Instagram. Secara khusus, partisipan dalam penelitian ini adalah remaja perempuan dengan berbagai aspek khusus yang menyertai, seperti adanya peran budaya dan media sosial terhadap standar kecantikan dan penampilan yang disematkan pada perempuan, serta secara tahap perkembangan berada pada masa pubertas dengan segala perubahan fisik yang terjadi. Oleh karena itu, studi ini bertujuan untuk menguji hubungan atau keterkaitan antara gambaran tubuh, keberhargaan diri, dan aktivitas swafoto di Instagram pada remaja perempuan dengan harapan memberikan kontribusi yang bermanfaat dalam memahami kehidupan remaja perempuan.

## **METODE**

### ***Partisipan***

Partisipan penelitian ini memiliki kriteria yaitu remaja perempuan berusia 16-20 tahun dan aktif dalam menggunakan Instagram yang diidentifikasi dengan pertanyaan kuesioner pada bagian demografis berdasarkan kepemilikan akun Instagram, durasi dan frekuensi akses Instagram perhari, kegiatan yang dilakukan saat mengakses Instagram, serta melakukan aktivitas swafoto.

### ***Desain***

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan metode desain korelasional *cross-sectional*, artinya penelitian ini menguji

hubungan atau keterkaitan antara variabel independen dan variabel dependen, serta pelaksanaan penelitian ini hanya dilakukan satu kali dalam satu waktu (Gravetter & Forzano, 2012) .

### **Prosedur**

Penelitian ini mengukur variabel gambaran tubuh, keberhargaan diri, dan frekuensi swafoto. Alat ukur untuk mengukur gambaran tubuh adalah *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang memiliki tiga dimensi, yaitu *appearance evaluation*, *appearance orientation*, dan *body area satisfaction*. Untuk dimensi *appearance evaluation* dan *body area satisfaction*, peneliti menggunakan alat ukur yang sudah diadaptasi sebelumnya oleh Boyfala (2019). Sementara itu, untuk dimensi *appearance orientation*, peneliti melakukan proses adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Alat ukur untuk mengukur keberhargaan diri adalah *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang sudah diadaptasi oleh Harianto dkk. (2017). Aktivitas swafoto diukur menggunakan alat ukur *Selfie-Frequency Scale* (SFS) yang diadaptasi oleh peneliti ke dalam Bahasa Indonesia.

Proses adaptasi alat ukur untuk dimensi *appearance orientation* dan frekuensi swafoto ke dalam Bahasa Indonesia dilakukan dengan metode *back translation*. Artinya, alat ukur versi Bahasa Inggris diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan diterjemahkan kembali ke dalam Bahasa Inggris. Validasi proses adaptasi alat ukur dilakukan dengan membandingkan alat ukur versi terjemahan dan alat ukur original oleh *expert judgement*. Setelah proses adaptasi, peneliti melakukan uji coba alat ukur sebanyak dua kali untuk menguji validitas dan reliabilitas alat ukur. Namun, alat ukur *Rosenberg Self-esteem Scale* memiliki validitas dan reliabilitas yang rendah, sehingga peneliti harus merevisi butir dan melakukan uji coba ulang.

Setelah melakukan uji coba, peneliti melakukan pengambilan data menggunakan tiga alat ukur yang memiliki 53 butir pernyataan. Peneliti menyebarkan kuesioner menggunakan *Google Form* yang diberikan kepada remaja perempuan berusia 18–20 tahun, memiliki akun Instagram, pengguna aktif Instagram, dan melakukan aktivitas swafoto. Kuesioner yang akan dibagikan sudah mencakup lembar pernyataan, data demografis, *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS), *Rosenberg Self-Esteem Scale*, dan *Selfie-Frequency Scale* (SFS). Setelah data terkumpul, peneliti menguji hubungan antara ketiga variabel penelitian.

### ***Instrumen***

Instrumen yang digunakan untuk mengukur gambaran tubuh adalah *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang telah dibentuk oleh Cash (2002). Peneliti menggunakan tiga dimensi, yaitu *appearance evaluation* (“Tubuh saya menarik secara seksual”), *appearance orientation* (“Sebelum bepergian keluar, saya selalu memperhatikan penampilan saya”), dan *body area satisfaction* (“Penampilan keseluruhan”). Alat ukur ini terdiri dari 24 pernyataan yang menggunakan skala *Likert* dengan rentang angka 1-5 (1 = Sangat Tidak Setuju; 5 = Sangat Setuju). Sementara itu, untuk pernyataan *body area satisfaction* adalah “Sangat Tidak Puas” sampai “Sangat Puas”. Kategorisasi untuk skor *appearance evaluation* rendah = < 16, sedang = 16–25, dan tinggi = > 26. Kategorisasi untuk skor *appearance orientation* rendah = < 19, sedang = 19–28, dan tinggi = > 29. Kategorisasi untuk skor *body area satisfaction* rendah = < 21, sedang = 21–32, dan tinggi = > 33.

Instrumen untuk mengukur keberhargaan diri adalah *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang dibuat tahun 1979 (Rosenberg, 1979) bertujuan mengukur *global self-esteem* atau evaluasi individu secara general sesuai dengan tujuan penelitian (“Saya merasa diri saya berharga, setidaknya berada pada posisi yang sama dengan orang lain”). Alat ukur ini sudah memiliki versi Bahasa Indonesia dengan reliabilitas dan validitas yang baik (Harianto dkk., 2017). Alat ukur ini memiliki 10 butir pernyataan yang terdiri dari lima pernyataan penilaian positif kepada diri sendiri dan lima pernyataan penilaian negatif kepada diri sendiri yang menggunakan skala *Likert* dengan rentang angka 1-4 (1 = Sangat Tidak Setuju; 4 = Sangat Setuju). Alat ukur ini memiliki kategorisasi skor sebagai berikut: rendah = < 20, sedang = 20-29, dan tinggi = > 30.

Aktivitas swafoto diukur menggunakan *Selfie-Frequency Scale* (SFS) (“Mengambil swafoto”, “Membagikan hasil swafoto”) yang disusun oleh Boursier dan Manna (2018). Alat ukur ini memiliki 19 butir yang bertujuan untuk mengukur frekuensi swafoto. Alat ukur ini termasuk unidimensional, sehingga tidak memiliki dimensi. Skala yang digunakan dalam SFS adalah skala *Likert* yang dengan rentang angka 1-5 (1 = Tidak Pernah; 5 = Selalu). Alat ukur ini juga memiliki kategorisasi skor, yaitu rendah apabila di bawah 44, sedang apabila di antara 44 – 49, dan tinggi apabila di atas 70.

### ***Teknik Analisis***

Peneliti menggunakan analisis statistika dari *Statistical Package for Science* (SPSS) versi 24. Peneliti melakukan uji reliabilitas dan validitas butir, uji normalitas, uji deskriptif variabel, uji korelasi, dan uji hipotesis.

Berdasarkan hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, diketahui bahwa variabel gambaran tubuh berdistribusi normal ( $p = .200$ ). Sementara itu, variabel keberhargaan diri dan aktivitas swafoto tidak berdistribusi normal ( $p = .002$ ). Berdasarkan hasil tersebut, peneliti akan menggunakan uji korelasi dengan analisis nonparametrik *Spearman Rank Correlation*. Peneliti melakukan uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara ketiga variabel penelitian ini, yaitu gambaran tubuh dengan keberhargaan diri, gambaran tubuh dengan aktivitas swafoto, dan aktivitas swafoto dengan keberhargaan diri. Data penelitian ini tidak terdistribusi normal, sehingga peneliti menggunakan analisis nonparametrik dengan *Spearman Rank Correlation*.

## HASIL

### *Analisis Data Demografis*

Partisipan penelitian ini terdiri dari 115 remaja perempuan yang berusia 18-20 tahun ( $M = 19.09$ ), dengan mayoritas usia partisipan berusia 20 tahun (57.4%). Mayoritas partisipan tinggal di kawasan Jakarta Selatan (47.8%). Lalu, pendidikan partisipan mayoritas adalah berkuliah di jenjang S1 (80%). Dalam penelitian ini, peneliti juga mencantumkan beberapa hal yang berhubungan dengan aktivitas swafoto di Instagram, yaitu durasi dan frekuensi mengakses Instagram per hari, pendapat mengenai kepentingan jumlah fitur menyukai dan komentar orang lain, frekuensi mengambil swafoto dan mengunggah swafoto, serta kegiatan yang dilakukan di Instagram. Durasi mayoritas partisipan dalam menggunakan Instagram per hari adalah 3-6 jam (40%). Mayoritas partisipan (55.75) menggunakan Instagram lebih dari enam kali sehari. Selain itu, mayoritas (47.8%) menganggap fitur menyukai dan komentar adalah antara penting dan tidak penting (lihat Tabel 1).

### *Uji Korelasi Variabel*

Berdasarkan uji korelasi antar variabel, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara gambaran tubuh, yaitu *appearance evaluation*, *appearance orientation*, dan *body areas satisfaction* dengan keberhargaan diri (lihat Tabel 2). Artinya, semakin positif evaluasi dan persepsi terhadap tubuh akan diikuti dengan semakin tinggi keberhargaan diri, demikian pula sebaliknya. Selain itu, terdapat hubungan positif yang signifikan antara aktivitas swafoto pada *appearance orientation* dan tidak ada hubungan yang signifikan antara *appearance evaluation*, *body areas satisfaction*, dan keberhargaan diri dengan aktivitas swafoto.



Tabel 1.  
*Karakteristik Partisipan*

<b>Karakteristik</b>		<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
Usia	16	6	5.2
	17	13	11.3
	18	12	10.4
	19	18	15.7
	20	66	57.4
Tempat tinggal	Jakarta Barat	27	23.5
	Jakarta Pusat	12	10.4
	Jakarta Selatan	55	47.8
	Jakarta Timur	17	14.8
	Jakarta Utara	4	3.5
Pendidikan	Kuliah S1	92	80.0
	SMA	23	20.0
Durasi akses Instagram (perhari)	< 1 jam	6	5.2
	> 1 jam–3 jam	37	32.2
	> 3 jam–6 jam	46	40.0
	> 6 jam	26	22.6
Frekuensi akses Instagram (perhari)	1 kali sekali	5	4.3
	1–3 kali	11	9.6
	3–6 kali	35	30.4
	> 6 kali sehari	64	55.7
Seberapa penting fitur menyukai dan jumlah fitur menyukai	Sangat Penting	10	8.7
	Penting	36	31.3
	Antara Penting dan Tidak Penting	52	45.2
	Tidak Penting	13	11.3
	Sangat Tidak Penting	4	3.5
Seberapa penting komentar orang lain	Sangat Penting	4	3.5
	Penting	30	26.1
	Antara Penting dan Tidak Penting	55	47.8
	Tidak Penting	21	18.3
	Sangat Tidak Penting	5	4.5

Tabel 2.  
*Uji Korelasi Antar Variabel*

<b>Variabel</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	<b>(5)</b>
(1) <i>Appearance evaluation</i>	1				
(2) <i>Appearance orientation</i>		1			
(3) <i>Body areas satisfaction</i>			1		
(4) Keberhargaan diri	.557**	.200**	.564*	1	.16
(5) Aktivitas swafoto	.135	.235*	.052	.016	1

Catatan: \* = Signifikan pada level .0.05; \*\* = Signifikan pada level .01

**Deskripsi Gambaran Tubuh, Keberhargaan Diri, dan Aktivitas Swafoto pada Remaja Perempuan**

Ditinjau dari variabel gambaran tubuh, sebagian besar partisipan sebesar memiliki tingkat *appearance evaluation* yang sedang (54.7%), mayoritas memiliki tingkat *appearance orientation* yang tinggi (74.7%), dan sebagian besar memiliki tingkat *body area satisfaction* yang sedang (59.8%), Tabel 3 menggambarkan gambaran tubuh, keberhargaan diri, dan aktivitas swafoto pada remaja perempuan.

Tabel 3.

**Deskripsi Gambaran Tubuh, Keberhargaan Diri, dan Aktivitas Swafoto pada Remaja Perempuan**

Variabel	Kategori	Jumlah Partisipan (N = 115)	Persentase (100%)
<i>Appearance evaluation</i>	Rendah	4	3.5%
	Sedang	63	54.7%
	Tinggi	48	41.8%
<i>Appearance orientation</i>	Rendah	2	1.8%
	Sedang	27	23.5%
	Tinggi	86	74.7%
<i>Body area satisfaction</i>	Rendah	11	9.5%
	Sedang	63	59.8%
	Tinggi	41	30.7%
Keberhargaan diri	Rendah	5	4.4%
	Sedang	75	65.1%
	Tinggi	35	30.5%
Aktivitas swafoto	Rendah	8	7.6%
	Sedang	106	92.1%
	Tinggi	1	.9%

Hasil analisis data pada variabel keberhargaan diri menunjukkan bahwa sebesar 65.1% partisipan memiliki tingkat keberhargaan diri yang sedang, sementara 30.5% sisanya dikategorikan memiliki tingkat keberhargaan diri yang tinggi. Berdasarkan kategorisasi tingkat keberhargaan diri, dapat dijelaskan bahwa sebagian besar remaja perempuan dalam penelitian ini memiliki keberhargaan diri yang cenderung tinggi. Sebaliknya, hanya sedikit partisipan (4.4%) yang dikategorikan memiliki keberhargaan diri yang rendah, artinya hanya sedikit remaja perempuan dalam penelitian ini yang cenderung tidak puas dengan dirinya, pesimis, berkeinginan menjadi orang lain, canggung, pemalu, dan tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain, serta cenderung sensitif dan terganggu dengan kritik orang lain.

Selain itu, berdasarkan data pada variabel aktivitas swafoto diperoleh gambaran bahwa mayoritas partisipan memiliki tingkat aktivitas swafoto yang sedang (92.1%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja perempuan dalam penelitian ini memiliki tingkat aktivitas swafoto yang cukup sering dilihat berdasarkan frekuensi dalam mengambil foto diri, menyimpan, sampai dengan mengunggah foto dirinya ke media sosial Instagram.

## **DISKUSI**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan positif secara signifikan antara dimensi *appearance evaluation*, *appearance orientation*, dan *body area satisfaction* dengan keberhargaan diri. Adanya hubungan positif yang signifikan antara *appearance evaluation* dengan keberhargaan diri menandakan bahwa semakin tinggi *appearance evaluation* yang dimiliki individu, semakin meningkat pula keberhargaan diri yang dimilikinya. Hal ini didukung oleh penelitian Tiunova (2015) bahwa persepsi individu terhadap penampilan fisiknya akan membentuk kepercayaan dirinya dan dengan terjadinya perubahan fisik akan membentuk pengalaman menilai penampilan fisik, sehingga memengaruhi pembentukan tinggi atau rendahnya keberhargaan diri individu.

Adanya hubungan positif yang signifikan antara dimensi gambaran diri *appearance orientation* dengan keberhargaan diri menunjukkan bahwa semakin tinggi upaya individu untuk meningkatkan penampilan fisiknya mengindikasikan semakin meningkatkan keberhargaan diri individu. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Grogan (1999) yang menyatakan bahwa pubertas yang terjadi pada remaja perempuan membuat mereka lebih memperhatikan penampilannya, seperti diet ataupun merias diri. Selain itu, remaja perempuan sangat memberikan perhatian pada bentuk tubuh karena menjadi aspek yang penting pada masa remajanya.

Dimensi *body area satisfaction* yang diketahui juga memiliki hubungan positif yang signifikan dengan keberhargaan diri menjelaskan bahwa tingginya kepuasan individu terhadap area tubuhnya secara keseluruhan akan meningkatkan keberhargaan diri. Hurlock (1990) menyatakan bahwa daya tarik fisik yang dimiliki individu dapat memunculkan suatu penilaian atau kesana yang baik ataupun buruk terhadapnya dirinya. Hal tersebut ditemukan dalam hasil penelitian ini bahwa partisipan remaja perempuan merasa cukup puas terhadap bentuk tubuhnya, mampu untuk mengevaluasi penampilan fisiknya dengan baik, dan melakukan usaha untuk meningkatkan penampilan fisiknya. Pada masa remaja, pubertas menjadi sebuah kekhawatiran bagi kaum remaja karena terjadinya perubahan bentuk tubuh akan memengaruhi penampilan fisik mereka. Hal tersebut merupakan hal yang penting bagi remaja, sehingga mereka menaruh perhatian kepada penampilan fisiknya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingginya skor rata-rata yang dimiliki setiap dimensi gambaran tubuh, yaitu tingginya *appearance evaluation*, *appearance orientation*, dan *body area satisfaction* akan meningkatkan tingginya keberhargaan diri yang dimiliki

oleh remaja perempuan pada penelitian ini. Hasil uji korelasi ketiga dimensi gambaran tubuh menunjukkan bahwa hanya dimensi *appearance orientation* saja yang memiliki hubungan positif yang signifikan dengan aktivitas swafoto, sehingga H<sub>5</sub> dari penelitian ini diterima. Sementara itu, tidak adanya hubungan signifikan antara *appearance evaluation* dan *body area satisfaction* dengan aktivitas swafoto menandakan bahwa H<sub>4</sub> dan H<sub>6</sub> dari penelitian ini ditolak.

Ditinjau dari dimensi *appearance orientation*, individu yang berorientasi pada penampilan fisiknya akan melakukan usaha untuk meningkatkan penampilannya karena keinginan menunjukkan diri dengan melakukan aktivitas swafoto. Dengan begitu, individu yang memiliki *appearance orientation* yang tinggi akan semakin melakukan aktivitas swafoto. Hasil penelitian ini didukung oleh McLean dkk. (2019) yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara swafoto dan gambaran tubuh pada remaja perempuan mendorong mereka mengubah hasil swafoto yang diunggah ke sosial media. Hubungan antara *appearance orientation* dan aktivitas swafoto juga dapat ditinjau dari mengubah foto sebelum menunggah hasil swafoto di Instagram. Hal ini didukung oleh penelitian Dhir dkk. (2016) bahwa remaja seringkali mengubah atau memanipulasi hasil swafoto yang diunggah ke Instagram. Selain itu, perempuan yang mengubah atau memanipulasi hasil swafoto akan merasa puas dengan menggunakan aplikasi edit foto.

Sementara itu, tidak terdapatnya hubungan signifikan antara *appearance evaluation* dan *body area satisfaction* dengan aktivitas swafoto karena baik evaluasi positif dan negatif, serta kepuasan tubuh atau ketidakpuasan tubuh tidak memprediksi aktivitas swafoto yang dilakukan. Hasil penelitian ini dapat dijelaskan dengan kehadiran fitur edit foto pada Instagram yang memberikan peluang terhadap individu untuk memanipulasi hasil swafoto sebelum diunggah ke Instagram dan dapat menunjukkan penampilan yang ideal terlepas dari baik atau buruknya penilaian terhadap penampilan fisiknya. Dengan begitu, dapat dikatakan bahwa proses evaluasi penampilan telah diintervensi dengan mengubah atau memanipulasi hasil swafoto, sehingga tetap dapat melakukan aktivitas swafoto dan menampilkan presentasi diri yang ideal. Hasil penelitian ini juga didukung oleh Wagner dkk. (2016) yang menjelaskan bahwa tingkatan ketidakpuasan individu terhadap bentuk tubuhnya tidak memiliki hubungan dengan mengunggah hasil swafoto di Instagram. Selain itu, hasil penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian Seyfi dan Arpaci (2016) yang menyatakan bahwa *appearance evaluation* dapat memprediksi aktivitas swafoto yang dilakukan, seperti mengambil dan mengunggah hasil swafoto.

Hubungan yang tidak signifikan pada *appearance evaluation* dan *body area satisfaction* terhadap aktivitas swafoto juga disebabkan karena evaluasi pada penampilan fisik tidak hanya

didapatkan dari visual atau dukungan sosial secara *online* saja, melainkan juga dapat ditinjau dari beberapa faktor yang memengaruhi gambaran tubuh seseorang, seperti keluarga dan teman sebaya. Dengan demikian, evaluasi yang diberikan pada penampilan fisik tidak hanya didapatkan dari media sosial saja, tetapi sudah terbentuk dari evaluasi pada dunia nyata. Bandura (1977) menjelaskan bahwa keluarga memegang peran penting dalam memberikan penilaian dan seorang anak meminta pendapat terhadap bentuk tubuhnya kepada orang tua, sehingga timbul kritikan tentang penampilan fisiknya. Lalu, bertemu di dunia nyata juga merupakan interaksi secara langsung merupakan bentuk dari dukungan sosial. Hasil penelitian Thompson dkk. (2012) melaporkan bahwa dukungan sosial berpengaruh pada kecemasan remaja terhadap bentuk tubuhnya. Sementara itu, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi aktivitas swafoto individu, yaitu narsisme, perilaku mencari perhatian, keinginan menjadi pusat perhatian, kesepian, usia, intensitas swafoto, pertemanan, dan persaingan dengan teman (Charoensukmongkol, 2016).

Hasil uji korelasi antara aktivitas swafoto dan keberhargaan diri menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut, sehingga  $H_7$  dalam penelitian ini ditolak. Dengan demikian, tingkatan aktivitas swafoto tidak menentukan tinggi rendahnya keberhargaan diri individu. Hasil penelitian ini didukung oleh Wang dkk. (2016) bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas swafoto dan keberhargaan diri karena aktivitas swafoto yang rendah membuat hubungan kedua variabel menjadi lemah. Meskipun aktivitas swafoto dapat meningkatkan keberhargaan diri seseorang, tetapi hasil penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut. Hal ini dapat ditinjau dari beberapa faktor pembentukan keberhargaan diri individu. Didukung oleh Rosenberg (1965), keberhargaan diri adalah orientasi positif ataupun negatif yang merupakan penilaian terhadap diri sendiri secara menyeluruh. Faktor yang memengaruhi keberhargaan diri adalah pengalaman individu, pola asuh, lingkungan, sosial ekonomi, dan gambaran tubuh. Lestari (2012) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang diberikan keluarga akan berdampak positif terhadap keberhargaan diri remaja, sehingga ia merasa nyaman dengan kehadiran keluarganya, serta merasa diterima dan diakui di lingkungan keluarganya.

Apabila ditinjau dari aktivitas swafoto, terdapat fitur menyukai dan komentar yang menimbulkan adanya interaksi berupa umpan balik positif yang mampu untuk meningkatkan keberhargaan diri individu. Hal ini juga didukung oleh penelitian Wang dkk. (2016) bahwa hubungan swafoto dan keberhargaan diri yang positif disebabkan oleh adanya umpan balik positif yang menjadi mediator antara aktivitas swafoto dan keberhargaan diri. Namun, hal tersebut bertolak belakang dengan hasil penelitian ini karena data demografis juga menunjukkan bahwa sebanyak 52 partisipan

menganggap bahwa fitur menyukai dan komentar adalah antara penting dan tidak penting. Oleh karena itu, beberapa penjabaran di atas menjelaskan bahwa aktivitas swafoto tidak menentukan tinggi atau rendahnya keberhargaan diri partisipan penelitian ini.

Adapun yang menjadi keterbatasan dari penelitian ini adalah, data penelitian memiliki distribusi data yang tidak normal. Hal ini kemungkinan disebabkan karena kurangnya partisipan penelitian dan penyebaran data yang tidak proporsional sehingga tidak mewakili atau tidak menggambarkan populasi penelitian dan hasil penelitian tidak bisa digeneralisasikan. Hal tersebut juga menyebabkan peneliti tidak dapat melakukan uji yang lebih mendalam seperti uji pengaruh ataupun mengkaji lebih lanjut hubungan ketiga variable secara bersamaan dengan menguji variabel intervening atau mediasi. Oleh karena itu saran untuk peneliti selanjutnya adalah melakukan penelitian untuk menguji keterkaitan ketiga variabel secara bersama-sama.

## SIMPULAN DAN SARAN

### *Simpulan*

Penelitian ini melaporkan hasil bahwa gambaran tubuh memiliki hubungan yang signifikan dengan keberhargaan diri, kemudian *appearance orientation* juga memiliki hubungan signifikan dengan aktivitas swafoto. Namun, penelitian ini juga memperoleh hasil bahwa dua dimensi gambaran tubuh lainnya, yaitu *appearance evaluation* dan *body area satisfaction*, tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan aktivitas swafoto. Begitu pula dengan aktivitas swafoto yang tidak memiliki hubungan signifikan dengan keberhargaan diri.

Hubungan positif secara signifikan antara gambaran tubuh dan keberhargaan diri menunjukkan bahwa semakin positif evaluasi dan persepsi terhadap tubuh akan diikuti dengan semakin tinggi keberhargaan diri yang dimiliki. Begitu pula sebaliknya, semakin negatif evaluasi dan persepsi terhadap tubuh akan diikuti dengan semakin rendahnya keberhargaan diri. Dalam hal ini, dapat disimpulkan bahwa remaja yang memiliki gambaran tubuh positif akan mampu untuk menghargai dirinya secara positif. Selain itu, *appearance orientation* memiliki hubungan signifikan dengan aktivitas swafoto, artinya remaja yang memiliki orientasi pada penampilan fisik akan memiliki kecenderungan semakin sering untuk melakukan aktivitas swafoto, begitu pula sebaliknya.

### ***Saran Teoretis***

Penelitian ini memiliki beberapa saran teoretis untuk penelitian selanjutnya, yaitu penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian tentang umpan balik positif sebagai variabel penelitian yang berkaitan dengan gambaran tubuh, keberhargaan diri, dan aktivitas swafoto. Untuk menambah pemahaman yang komprehensif tentang aktivitas swafoto dalam Instagram, penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan aspek cara dan motivasi individu, seperti ada tidaknya penggunaan aplikasi edit foto yang mungkin akan berkaitan dengan keberhargaan diri dan gambaran tubuh. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang tidak signifikan pada aktivitas swafoto dengan *appearance evaluation*, *body area satisfaction*, dan keberhargaan diri. Penelitian berikutnya dapat mempertimbangkan penggunaan alat ukur yang lain, seperti *selfie-expectancies* untuk membantu menjelaskan motivasi individu dalam melakukan aktivitas swafoto. Selain itu, diharapkan penelitian selanjutnya dapat memperoleh jumlah partisipan yang lebih banyak, serta melibatkan partisipan perempuan dan laki-laki yang nantinya mungkin saja dapat memengaruhi signifikansi antar variabel.

### ***Saran Praktis***

Berdasarkan hasil yang diperoleh, saran praktis yang dapat diberikan adalah sangat penting bagi remaja untuk memahami gambaran tubuh dan keberhargaan diri, sehingga remaja perlu mengembangkan cara evaluasi dan persepsi yang positif terhadap tubuh dan penampilan fisiknya dengan mengapresiasi penampilan fisik atau bentuk tubuh yang dimiliki dan tidak mengevaluasi penampilan diri dari standar orang lain atau standar yang dibangun oleh media sosial. Dengan demikian, diharapkan akan membangun rasa keberhargaan diri yang positif terhadap diri remaja. Selain itu, kecenderungan orientasi remaja terhadap penampilan fisik meningkatkan aktivitas swafoto di Instagram diharapkan menjadi bentuk apresiasi terhadap dirinya bukan menjadi ajang mendapatkan validasi semata dari orang lain.

## **ASPEK ETIK STUDI**

### ***Pernyataan Etik***

Seluruh prosedur yang dilakukan pada studi ini telah sesuai dengan Deklarasi Helsinki tahun 1964 dan segala adendumnya atau dengan standar etika yang relevan. Aspek etik dari studi ini telah dievaluasi secara internal oleh institusi penulis. Pernyataan kesediaan berpartisipasi dari seluruh partisipan telah diperoleh.

### ***Konflik Kepentingan***

Para penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan.

### ***Ketersediaan Data***

Data yang digunakan dalam studi ini tidak dapat diakses publik karena menjaga kerahasiaan data dan informasi partisipan.

## **REFERENSI**

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. General Learning Press.
- Boursier, V., & Manna, V. (2018). Selfie expectancies among adolescents: Construction and validation of an instrument to assess expectancies toward selfies among boys and girls. *Frontiers in Psychology, 9*, Article 839. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00839>
- Boyfala, E. J. (2019). *Hubungan dimensi-dimensi body image dan dating anxiety pada wanita emerging adulthood yang mengalami obesitas* [Skripsi tidak dipublikasikan, Universitas Pelita Harapan]. Repository UPH. <http://repository.uph.edu/id/eprint/15375>
- Cash, T. F. (2002). Body image: Cognitive behavioral perspectives. Dalam T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (hlm. 38–46). Guilford Press.
- Charoensukmongkol, P. (2016). Exploring personal characteristics associated with selfie-liking. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 10*(2), Article 7. <https://doi.org/10.5817/CP2016-2-7>
- Denich, U., & Ifdil, I. (2015). Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 3*(2), 55–61. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Dhir A., Pallesen S., Torsheim T., & Andreassen C. S. (2016). Do age and gender differences exist in selfie-related behaviours? *Computers in Human Behavior, 63*, 549–555. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.053>
- Erikson, E. H. (1994). *Identity and the life cycle*. W.W. Norton & Company.
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. (2012). *Research methods for the behavioral sciences* (4th ed.). Wadsworth.
- Grogan, S. (1999). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.
- Grogan, S., Rothery, L., Cole, J., & Hall, M. (2018). Posting selfies and body image in young adult women: The selfie paradox. *The Journal of Social Media in Society, 7*(1), 15–36.



- Harianto, E., Matahari, D., & Ariela, J. (2017). Hubungan antara agresi relasional dan self-esteem mahasiswi Universitas X. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(2), 188–202. <https://doi.org/10.24854/jpu64>
- Hurlock, E. B. (1990). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan dalam suatu rentang kehidupan*. Erlangga Gunarsa.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed.). Erlangga Gunarsa.
- Kemp, S. (2018, Oktober 17). *The state of the internet in Q4 2018*. We Are Social. <https://wearesocial.com/uk/blog/2018/10/the-state-of-the-internet-in-q4-2018>
- Kemp, S. (2020, Januari 30). *Digital 2020: 3.8 billion people use social media*. We Are Social. <https://wearesocial.com/uk/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-social-media>
- Lestari, S. (2012). *Psikologi keluarga: Penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga*. Kencana.
- Lestari, L. M., Gelgel, N. M. R. A., & Pradipta, A. D. (2017). Motif mengunggah foto selfie ke dalam media sosial instagram di kalangan remaja SMAN 1 Denpasar. *E-Jurnal Medium*, 1(1), 1–9. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/komunikasi/article/view/34057>
- McLean, S. A., Jarman, H. K., & Rodgers, R. F. (2019). How do “selfies” impact adolescents’ well-being and body confidence? A narrative review. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 513–521. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S177834>
- NapoleonCat. (2019). *Instagram users in Indonesia* [Infographic]. <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2019/02>
- Prawono, V. I. (2013). Hubungan antara body image satisfaction dan self-esteem pada perempuan dewasa muda yang berdiet di Jakarta. *Psibernetika*, 6(1), 39–55. <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v6i1.514>
- Putri, F. I. (2018, Juli 3). Bahayanya remaja yang kecanduan selfie, dari depresi sampai bunuh diri. *Detik Health*. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4095284/bahayanya-remaja-yang-kecanduan-selfie-dari-depresi-sampai-bunuh-diri>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Basic Books.
- Sakti, B. C., & Yulianto, M. (2018). Penggunaan media sosial Instagram dalam pembentukan identitas diri remaja. *Interaksi Online*, 6(4), 490–501. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/21950>

- Seyfi, M., & Arpacı, I. (2016). The relationship between appearance concerns and selfie sharing on social media. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, *11*, 143–154. <https://doi.org/10.17064/iuifd.289386>
- Shin, Y., Kim, M., Im, C., & Chong, S. C. (2017). Selfie and self: The effect of selfies on self-esteem and social sensitivity. *Personality and Individual Differences*, *111*, 139–145. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.004>
- Tashandra, N. (2018, Januari 20). Pesona palsu foto “selfie” yang diedit di media sosial. *Kompas*. <https://lifestyle.kompas.com/read/2018/01/20/120000520/pesona-palsu-foto-selfie-yang-diedit-di-media-sosial?page=all>
- Thompson, C., Russell-Mayhew, S., & Saraceni, R. (2012). Evaluating the effects of a peer-support model: Reducing negative body esteem and disordered eating attitudes and behaviours in grade eight girls. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, *20*(2), 113–126. <https://doi.org/10.1080/10640266.2012.653946>
- Tiunova, A. (2015). Relationship of body image and self-esteem in adolescents with different types of constitutional development: Preliminary results. *Activitas Nervosa Superior*, *57*(2), 81–86. <https://doi.org/10.1007/BF03379626>
- Wagner, C., Aguirre E., & Summer, E. M. (2016). The relationship between Instagram selfie and body image in young adult women. *First Monday*, *21*(9). <https://doi.org/10.5210/fm.v21i9.6390>
- Wang, Y., Wang, X., Liu, H., Xie, X., Wang, P., & Lei, L. (2016). Selfie posting and self-esteem among young adult women: A mediation model of positive feedback and body satisfaction. *Journal of Health Psychology*, *25*(2), 161–172. <https://doi.org/10.1177/1359105318787624>
- Widyastuti, Y., Rahmawati, A., & Purnamaningrum, Y. E. (2009). *Kesehatan reproduksi*. Fitrimaya.