

Hubungan Antara Social Media Pressure dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja Laki-laki di SMA X Kota Semarang

¹Tsania Zahrotun Nabila*, ²Retno Setyaningsih

¹ Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

*Corresponding Author:

tsaniaznabila@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara social media pressure dan regulasi emosi dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja laki-laki di SMA X Kota Semarang. Populasi dari penelitian ini yaitu 39 siswa laki-laki SMA X Kota Semarang. Alat ukur yang digunakan terdiri dari tiga skala penelitian yaitu skala kecenderungan body dysmorphic adaptasi dari Afriliya, (2018), skala social media pressure adaptasi dari SATAQ-4R-Male berdasarkan subskala media pressures, dan skala regulasi emosi adaptasi Sari dan Naqiyah, (2023). Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda yang menunjukkan R sebesar 0,637 dan F_{hitung} sebesar 12,305 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara social media pressure dan regulasi emosi dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja laki-laki di SMA X Kota Semarang. Hasil korelasi parsial antara social media pressure dengan kecenderungan body dysmorphic disorder didapatkan r_{x1y} yaitu 0,452 dengan signifikansi $p = 0,004$ ($p < 0,01$) yang menunjukkan adanya hubungan yang positif antara social media pressure dengan kecenderungan body dysmorphic disorder. Hasil korelasi parsial antara regulasi emosi dengan kecenderungan body dysmorphic disorder didapatkan r_{x2y} yaitu -0,593 dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan kecenderungan body dysmorphic disorder.

Kata Kunci: Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder, Social Media Pressure, Regulasi Emosi.

Abstract

The goal of this research is to determine whether there is a connection between social media pressure, emotional regulation, and the tendency for body dysmorphic disorder in adolescent boys at SMA X Semarang City. The study population consisted of 39 male students at SMA X Semarang City. Three research scales were used to measure the data, which are the body dysmorphic tendencies scale adapted from Afriliya (2018), the social media pressure scale adapted from the SATAQ-4R-Male based on the media pressures subscale, and the adapted emotional regulation scale of Sari and Naqiyah (2023). Multiple regression analysis was used to analyze the data. The results showed an R 0.637 and an F_{hitung} 12.305 with a significant value of 0.000 ($p < 0.01$) which indicates that there is indeed a significant relationship between social media pressure, emotional regulation, and the tendency for body dysmorphic disorder in adolescent boys at SMA X Semarang City. The results of the partial correlation between social media pressure and the tendency for body dysmorphic disorder were found to be r_{x1y} , which is 0.452 with a significant value of $p = 0.004$ ($p < 0.01$), that there is a positive relationship between social media pressure and the tendency for body dysmorphic disorder. Similarly, the results of the partial correlation between emotional regulation and body dysmorphic disorder tendencies showed that r_{x2y} was -0.593 with a significant value of $p = 0.000$ ($p < 0.01$), indicating that there is a negative relationship between emotional regulation and body dysmorphic disorder tendencies.

Keywords: Body Dysmorphic Disorder Tendencies, Social Media Pressure, Emotional Regulation.

1. PENDAHULUAN

Masa peralihan manusia dari kanak-kanak menuju dewasa merupakan masa remaja. Pada masa inilah, manusia akan memiliki rasa keingintahuan yang lebih tinggi (Diananda, 2018). Oleh karena itu, pada masa ini seseorang akan sering mencoba hal-hal baru. Namun, seiring perkembangan zaman, remaja tidak hanya mencoba hal baru yang ada di sekitar lingkungannya saja. Remaja juga suka mencoba *trend* baru di media sosial.

Fenomena ini menyebabkan remaja selalu merasa tidak puas dengan penampilannya sendiri yang akhirnya mendorong munculnya kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Kecenderungan *body dysmorphic disorder* yaitu perilaku yang mengarah pada indikasi umum *body dysmorphic disorder* (Amrizon et al, 2022).

Body dysmorphic disorder merupakan jenis gangguan mental yang mempunyai ciri-ciri adanya pemikiran obsesif yang menganggap bahwa pada tubuhnya terdapat kekurangan atau cacat (APA, 2013). *Body dysmorphic disorder* berkaitan dengan cara individu melihat kekurangan yang dimilikinya dan memiliki gambaran negatif terhadap tubuhnya (Phillips, 2009). Individu yang mengalami *body dysmorphic disorder* menganggap penampilannya sangat jelek, tidak menarik, cacat atau abnormal padahal dalam kenyataan penampilan mereka terlihat normal (Singh dan Veale, 2019).

Kecenderungan *body dysmorphic disorder* menyebabkan remaja selalu ingin memperbaiki penampilannya, terlalu fokus pada kekurangan bagian tubuhnya, dan menjadikan kekurangan tersebut masalah yang besar (Amrizon et al, 2022). Jika kecenderungan ini tidak segera ditangani maka akan menyebabkan individu mengalami gangguan yaitu *body dysmorphic disorder*.

Individu yang mengalami *body dysmorphic disorder* akan menghabiskan waktu selama 3-8 jam sibuk dengan penampilan fisik mereka (Phillips, 2009). Sehingga hal ini dapat menyebabkan individu tidak mau bersosialisasi, menarik diri dari lingkungan dan menyebabkan timbulnya ide bunuh diri (Angelakis et al, 2016).

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Song dan Mahaputra, (2022) penderita *body dysmorphic disorder* cenderung lebih mudah mengalami gangguan depresif atau cemas. Selain itu, individu dengan *body dysmorphic disorder* juga akan melakukan segala cara yang dia percayai dapat memperbaiki bagian tubuh yang dianggap “jelek”. Hal ini terjadi karena individu menjadi emosional terhadap kritik orang lain atas penampilannya (Prakoso et al, 2020).

Body dysmorphic disorder terjadi dimulai pada masa remaja (Singh dan Veale, 2019). Hal ini terjadi karena mereka cemas dan khawatir dengan adanya perubahan fisik yang terjadi sehingga menyebabkan munculnya gejala *body dysmorphic disorder* (Adriani et al, 2021).

Berdasarkan DSM-5 usia rata-rata munculnya gangguan *body dysmorphic disorder* adalah 16-17 tahun (APA, 2013). Kemudian berdasarkan studi yang dilakukan oleh Singh dan Veale, (2019) menyatakan bahwa *body dysmorphic disorder* terjadi mulai masa remaja. Namun, berdasarkan hasil studi oleh Higgins dan Wysong, (2018) bahwa lebih dari 70% penderita *body dysmorphic disorder* adalah seorang remaja dengan usia 18 tahun keatas. Kemudian berdasarkan survey yang dilakukan oleh stem4org (Lembaga Kesehatan Mental) pada 1024 remaja usia 12-21 tahun, ditemukan sebanyak 77% responden tidak puas terhadap penampilannya (Stem4 survey, 2022). Dapat disimpulkan bahwa *body dysmorphic disorder* terjadi mulai masa remaja.

Penderita *body dysmorphic disorder* antara laki-laki dan perempuan memiliki rasio yang sama (Mufaddel et al, 2013). Namun, mereka memiliki bidang perhatian yang berbeda, perempuan lebih menaruh perhatiannya pada bagian wajah, warna kulit dan berat badan sedangkan laki-laki lebih menaruh perhatiannya pada bentuk otot, dan tinggi badan (Himanshu et al, 2020).

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Yunalia et al, (2023) bahwa perempuan beresiko lebih tinggi daripada laki-laki untuk mengalami *body dysmorphic disorder*. Hal ini terjadi karena *body dysmorphic disorder* lebih banyak terjadi pada lingkungan yang berhubungan dengan kosmetik, seperti operasi plastik (13,2%), perawatan dermatologi (11,3%), operasi hidung (20,1%), dan operasi rahang (11,2%) (Singh dan Veale, 2019). Kemudian berdasarkan survey yang dilakukan oleh jakpat pada tahun 2022 yang bertema “*Beauty Trends 2022*” ditemukan bahwa sebanyak 64% responden laki-laki menggunakan produk *skincare* untuk mendukung penampilan mereka agar terlihat sempurna (Angelia, 2022).

Hal ini terjadi kemungkinan karena adanya tekanan dari media sosial. Menurut Mulanie, (2022) banyak remaja yang menganggap bahwa media sosial adalah segalanya. Hal ini menyebabkan mereka terobsesi untuk selalu mengikuti *trend* media sosial setiap waktu. Ketika mereka tidak bisa mengikuti *trend*, mereka akan merasa tertekan dan cemas karena takut dianggap ketinggalan zaman oleh teman-temannya.

Lebih lanjut, mereka juga selalu berusaha untuk tampil sempurna dan keren, karena remaja mempunyai keinginan yang besar untuk disukai dan diterima teman sebaya atau kelompok (Diananda, 2018). Keinginan untuk tampil sempurna ini terjadi, karena dalam media sosial banyak konten tentang bentuk tubuh dan penampilan ideal yang menyebabkan remaja melakukan perbandingan penampilan dan akhirnya menyebabkan munculnya *social media pressure* atau tekanan media sosial (Islamiyah et al., 2023).

Social media pressure merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa tertekan karena adanya tuntutan dari media sosial (Sulistyo et al., 2022). Dalam media sosial remaja berusaha untuk menampilkan diri mereka sesempurna mungkin, untuk mengurangi tekanan tersebut dan mendapatkan umpan balik yang sesuai dengan harapan mereka (Messinger, 2019).

Namun, hal ini terjadi kemungkinan juga berkaitan dengan pengaturan atau regulasi emosi dari seorang individu. Remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang stabil atau baik dapat menilai situasi dengan kritis terlebih dahulu sebelum merespon situasi secara emosional (Hurlock, 1980). Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengendalikan reaksi fisiologis, perasaan, serta perilaku yang berkaitan dengan emosi yang dimiliki individu (Swastika dan Prastuti, 2021).

Hal ini berarti remaja yang memiliki regulasi emosi rendah cenderung tidak berpikir panjang sebelum mengambil keputusan. Dalam hal ini pengambilan keputusan untuk selalu mengikuti *trend* dan tampil sempurna di media sosial. Mereka langsung bereaksi secara emosional tanpa mempertimbangkan sebab dan akibat yang akan dialaminya.

Berdasarkan fenomena diatas, dapat diketahui bahwa *social media pressure* kemungkinan menyebabkan munculnya gejala kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Selain itu, regulasi emosi remaja yang belum stabil, juga memiliki kemungkinan menyebabkan munculnya kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan antara *social media pressure* dan regulasi emosi dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja laki-laki di SMA X Kota Semarang. Kemudian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

1. Terdapat hubungan antara *social media pressure* dan regulasi emosi dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja laki-laki di SMA X Kota Semarang.
2. Terdapat hubungan positif antara *social media pressure* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja laki-laki di SMA X Kota Semarang. Apabila semakin tinggi *social media pressure* semakin tinggi juga kecenderungan *body dysmorphic disorder*, begitu juga sebaliknya apabila semakin rendah *social media pressure* maka semakin rendah juga kecenderungan *body dysmorphic disorder*.
3. Terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja laki-laki di SMA X Kota Semarang. Apabila semakin tinggi regulasi emosi semakin rendah kecenderungan *body dysmorphic disorder*, begitu juga sebaliknya apabila semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu remaja laki-laki berusia 15-18 tahun di SMA X Kota Semarang yang aktif menggunakan media sosial dengan jumlah total 39 siswa. Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecenderungan *body dysmorphic* adaptasi dari Afriliya, (2018) dengan koefisien reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,960, skala *social media pressure* adaptasi dari SATAQ-4R-Male berdasarkan subskala *media pressures* dengan koefisien reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,971, dan skala regulasi emosi adaptasi Sari dan Naqiyah, (2023) dengan koefisien reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,971. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik regresi ganda dan teknik korelasi parsial.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 39 siswa SMA X Kota Semarang didapatkan hasil:

Tabel 1. Demografi Subjek Penelitian

Usia	Frekuensi	Persentase
15	5	13%
16	10	26%
17	13	33%
18	11	28%
Total	39	100%

Selanjutnya dilakukan kategorisasi skor untuk masing-masing variabel dengan rumus kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Kategori Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5 \sigma < \chi$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \sigma < \chi \leq \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma < \chi \leq \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,5 \sigma < \chi \leq \mu - 0,5 \sigma$	Rendah
$\chi \leq \mu - 1,5 \sigma$	Sangat Rendah

Ket: μ = Mean Hipotetik σ = Standar Deviasi Hipotetik

Tabel 3. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
> 20	Sangat Tinggi	14	35,9%
$17 < x \leq 20$	Tinggi	17	43,6%
$13 < x \leq 17$	Sedang	8	20,5%
$10 < x \leq 13$	Rendah	0	0
≤ 10	Sangat Rendah	0	0

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa frekuensi terbanyak skor kecenderungan *body dysmorphic disorder* adalah kategori tinggi. Hasil analisis deskriptif diketahui bahwa 14 responden termasuk dalam kategori sangat tinggi dengan presentase sebesar 35,9%, 17 responden termasuk dalam kategori tinggi dengan presentase sebesar 43,6%, dan 8 responden termasuk dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 20,5%.

Tabel 4. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala *Social Media Pressure*

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
> 24	Sangat Tinggi	14	35,9%
$20 < x \leq 24$	Tinggi	12	30,8%
$16 < x \leq 20$	Sedang	8	20,5%
$12 < x \leq 16$	Rendah	4	10,3%
≤ 12	Sangat Rendah	1	2,6%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa frekuensi terbanyak skor *social media pressure* adalah kategori sangat tinggi. Hasil analisis deskriptif diketahui bahwa 14 responden termasuk dalam kategori sangat tinggi dengan presentase sebesar 35,9%, 12 responden termasuk dalam kategori tinggi dengan presentase sebesar 30,8%, 8 responden termasuk dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 20,5%, 4 responden termasuk dalam kategori rendah dengan presentase 10,3%, dan 1 responden termasuk dalam kategori sangat rendah dengan presentase 2,6%.

Tabel 5. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Regulasi Emosi

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
> 49	Sangat Tinggi	3	7,7%
$41 < x \leq 49$	Tinggi	9	23,1%
$34 < x \leq 41$	Sedang	10	25,6%
$26 < x \leq 34$	Rendah	14	35,9%
≤ 26	Sangat Rendah	3	7,7%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa frekuensi terbanyak skor regulasi emosi dalah kategori rendah. Hasil analisis deskriptif diketahui bahwa 3 responden termasuk dalam kategori sangat tinggi dengan presentase sebesar 7,7%, 9 responden termasuk dalam kategori tinggi dengan presentase sebesar 23,1%, 10 responden termasuk dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 25,6%, 14 responden termasuk dalam kategori rendah dengan presentase 35,9%, dan 3 responden termasuk dalam kategori sangat rendah dengan presentase 7,7%.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *social media pressure* dan regulasi emosi dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja laki-laki di SMA X Kota Semarang. Dalam penelitian ini terdapat tiga hipotesis. Hipotesis pertama yaitu adanya hubungan antara *social media pressure* dan regulasi emosi dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja laki-laki di SMA X Kota Semarang. Berdasarkan uji hipotesis didapatkan hasil R sebesar 0,637 dan F_{hitung} sebesar 12,305 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Total sumbangan efektif variabel *social media pressure* dan variabel regulasi emosi sebesar 40,6% terhadap variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder* dengan koefisien determinasi hasil R square sebesar 0,406. Hasil tersebut menunjukkan *social media pressure* dan regulasi

emosi mempunyai hubungan yang signifikan dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* sebesar 40,6%, sedangkan 59,4% disebabkan oleh faktor lain diluar penelitian.

Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *social media pressure* dan regulasi emosi dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja laki-laki di SMA X Kota Semarang. Hal ini berarti bahwa hipotesis pertama diterima.

Hasil ini diperkuat dengan studi yang dilaksanakan oleh Anggrahini dkk., (2020) yang menyatakan bahwa remaja yang aktif menggunakan media sosial memiliki resiko lebih tinggi mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder* yaitu sebesar 15%. Karena dalam media sosial banyak konten kecantikan dan kebugaraan yang akhirnya memunculkan standar ideal penampilan yang ketat.

Hal ini juga diperkuat dengan studi yang dilakukan oleh Angelia, (2022) yang menyatakan bahwa hampir seluruh responden remaja laki-laki menyatakan bahwa kondisi kulit yang baik dan penampilan yang sempurna dapat meningkatkan kepercayaan diri. Oleh karena itu, mereka menggunakan *skincare* untuk merawat kulit mereka, seperti *face wash*. Tetapi, hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Yunalia dkk., (2023) yang menyatakan bahwa perempuan memiliki resiko yang lebih besar untuk mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder* daripada laki-laki. Hal ini terjadi karena kebiasaan sosial yang berkembang di masyarakat, yaitu perhatian pada penampilan fisik yang lebih besar pada perempuan.

Hasil ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Morin dan Meilleur, (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kecenderungan *body dysmorphic disorder* dengan regulasi emosi. Seorang individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi rendah cenderung melakukan sesuatu dengan *impulsive* tanpa mempertimbangkan dengan kritis.

Hipotesis yang kedua dilakukan untuk membuktikan adanya hubungan antara *social media pressure* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja laki-laki di SMA X Kota Semarang. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan diperoleh r_{x1y} yaitu 0,452 dengan signifikansi $p = 0,004$ ($p < 0,01$). Dengan sumbangan efektifitas sebesar 11,5% terhadap variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Hal ini berarti bahwa *social media pressure* memiliki hubungan positif dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Dimana semakin tinggi *social media pressure* yang dialami oleh remaja laki-laki di SMA X Kota Semarang, maka semakin tinggi pula kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang dialami. Hal ini berarti hipotesis kedua diterima.

Hasil analisis tersebut sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Gupta dkk., (2023) yang menyatakan bahwa *social media pressure* menyebabkan individu mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Hal ini terjadi karena perilaku perfeksionisme yang berorientasi pada diri sendiri.

Hasil analisis tersebut juga sejalan dengan hasil studi oleh Raj dkk., (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *social media pressure* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Hal ini terjadi akibat konten yang ditampilkan dalam media sosial, terutama konten yang ditampilkan oleh para *influencer*. Para

influencer menampilkan gaya hidup dan penampilan ideal yang jauh dari standar realita. Hal ini menyebabkan individu terobsesi untuk mengikuti standar media sosial dan akhirnya menyebabkan munculnya kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Hipotesis yang ketiga yaitu adanya hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan diperoleh r_{xy} yaitu -0,593 dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$) serta sumbangan efektifitas terhadap variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder* sebesar 29,1%. Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Hal ini berarti hipotesis ketiga diterima.

Hasil analisis ini sejalan dengan hasil studi oleh Hasmarlin dan Himaningsih, (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan penerimaan diri. Seseorang yang memiliki regulasi emosi rendah *impulsive* dan sensitive terhadap kritik dari orang lain. Sehingga mereka berusaha untuk tampil sesuai dengan standar yang ditetapkan oleh orang lain.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu, bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima, artinya terdapat hubungan antara *social media pressure* dan regulasi emosi dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Hal ini berarti *social media pressure* dan regulasi emosi dapat memprediksi kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Hipotesis kedua diterima yaitu terdapat hubungan positif antara *social media pressure* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Artinya semakin tinggi *social media pressure* yang dialami, maka semakin tinggi juga kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang dialami.

Hipotesis ketiga diterima, yaitu terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Artinya semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki oleh remaja, maka semakin tinggi kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang dialami.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, R., Sagir, A., & Fadhila, M. (2021). Kebersyukuran Terhadap Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Terhadap Wanita Dewasa Awal. *Taujihat: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2). <https://journal.iain-samarinda.ac.id/index.php/TAUJIHAT/index>
- Afriliya, D. F. (2018). *Berpikir Positif dan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Remaja Putri* [Skripsi]. Universitas Islam Indonesia.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-5*. American Psychiatric Association.

- Amrizon, N. A., Ifdil, I., Nirwana, H., Zola, N., Fadli, R. P., & Putri, Y. E. (2022). Studi Pendahuluan; Kecenderungan body dysmorphic disorder (BDD) pada mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 87. <https://doi.org/10.29210/176900>
- Angelakis, I., Gooding, P. A., & Panagioti, M. (2016). Suicidality in Body Dysmorphic Disorder (BDD): A Systematic Review with Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 49, 55–66. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.08.002>
- Angelia, D. (2022, December 2). *Bagaimana Persepsi Laki-Laki Indonesia terhadap Skincare?* . Goodstats.Id.
- Anggrahini, Y. T., Saputri, R. Y., & Safitri, U. (2020). Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Timbulnya Sindrom Body Dismorphic Disorder di Kalangan Remaja Putri. *Proceedings National Conference PKM Center*, 1(1), 326–330.
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. www.depkes.go.id
- Gupta, M., Jassi, A., & Krebs, G. (2023). The Association Between Social Media Use and Body Dysmorphic Symptoms in Young People. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1231801>
- Hasmarlin, H., & Himaningsih. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi UIN Sulta Syarif Kasim Riau*, 15(2), 148–156. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.7740>
- Higgins, S., & Wysong, A. (2018). Cosmetic Surgery and Body Dysmorphic Disorder - An Update. *International Journal of Women's Dermatology*, 4(1), 43–48. <https://doi.org/10.1016/j.ijwd.2017.09.007>
- Himanshu, Kaur, A., Kaur, A., & Singla, G. (2020). Rising Dysmorphia Among Adolescents: A Cause for Concern. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(2), 567–570. <https://doi.org/10.4088/PCC.12r01464>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (R. M. Sijabat, Ed.; 5th ed.). Erlangga.
- Islamiyah, N., Murdiana, S., & Ismail, I. (2023). Body Image dan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Perempuan Pengguna Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(3), 415–421. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i3>
- Messinger, H. (2019, November 19). Dis-like: How Social Media Feeds into Perfectionism. *Penn Medicine News*. <https://www.pennmedicine.org/news/news-blog/2019/november/dis-like-how-social-media-feeds-into-perfectionism>
- Morin, G., & Meilleur, D. (2023). Association Between Emotion Regulation and Body Image Concerns in A Group of Adolescent Boys: Interaction With The

Internalization of The Sociocultural Body Ideal. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 1–13. <https://doi.org/10.1177/10634266231179434>

Mufaddel, A., Osman, O. T., Almugaddam, F., & Jafferany, M. (2013, July 18). *A review of body dysmorphic disorder and its presentation in different clinical settings*. The Primary Care Companion for CNS Disorders. <https://doi.org/10.4088/PCC.12r01464>

Mulanie, N. (2022, May 16). *Tekanan Media Sosial pada Remaja*. RISE Foundation.

Phillips, K. A. (2009). *Understanding Body Dysmorphic Disorder*. Oxford University Press.

Prakoso, I. B., Budiyan, K., & Rinaldi, M. R. (2020). Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswi. *Psikosains*, 15(1), 56–63.

Raj, R., Arashpreet, Devedi, D., Pantho, S. F. H., Bara, P., & Agnihotri, B. K. (2022). Body Dysmorphia and Social Media Impact. *International Journal of Health Sciences*, 3725–3735. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns3.6604>

Sari, T. Y., & Naqiyah, N. (2023). Pengembangan Instrumen Skala Regulasi Emosi Pada Peserta Didik SMK. *The Journal of Universitas Negeri Surabaya*, 345–349.

Singh, A. R., & Veale, D. (2019). Understanding and Treating Body Dysmorphic Disorder. *Indian Journal of Psychiatry*, 61(Suppl 1), S131–S135. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_528_18

Song, A., & Mahaputra, M. (2022). Body Dysmorphic Disorder di Layanan Estetik: Prevalensi, Problematika, dan Deteksi Dini. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 28(1), 97–106. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v28i1.2236>

Stem4 survey. (2022). *Body image among people*.

Sulistyo, P. T. S., Sukanto, M. E., & Ibrahim, N. (2022). Social Media Pressure and The Body Dysmorphic Disorder Tendency in Women: The Mediating Role of Perfectionism. *Psikohumaniora*, 7(2), 137–152. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.10637>

Swastika, G. M., & Prastuti, E. (2021). Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Rentang Usia pada Remaja dengan Orangtua Bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 19–34. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art2>

Yunalia, E. M., Suharto, I. P. S., Samudera, W. S., & Fatehah, N. (2023). Gender dan Resiko Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Remaja Akhir. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(4), 327–333. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i4.11099>