

**HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL MEDIA PRESSURE* DAN REGULASI
EMOSI DENGAN KECENDERUNGAN *BODY DYSMORPHIC DISORDER*
PADA REMAJA LAKI-LAKI DI SMA X KOTA SEMARANG**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

Tsania Zahrotun Nabila

(30702000216)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL MEDIA PRESSURE* DAN REGULASI EMOSI DENGAN KECENDERUNGAN *BODY DYSMORPHIC DISORDER* DI SMA X KOTA SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Tsania Zahrotun Nabila

30702000216

Telah disetujui dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing



Retno Setyaningsih, S.Psi., M.Psi

Tanggal

20 Februari 2024

Semarang, 20 Februari 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

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

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Tsania Zahrotun Nabila

30702000216

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 26 Februari 2024

Dewan Penguji

1. Inhastuti Sugiasih, S.Psi, M. Psi, Psikolog
2. Ratna Supradewi, S. Psi, M. Si, Psikolog
3. Retno Setyaningsih, S. Psi., M.Si.

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 26 Februari 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Tsania Zahrotun Nabila dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 19 Februari 2024

Yang menyatakan



Tsania Zahrotun Nabila

30702000216

MOTTO

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui”

(QS. Al-Baqarah 216)



PERSEMBAHAN

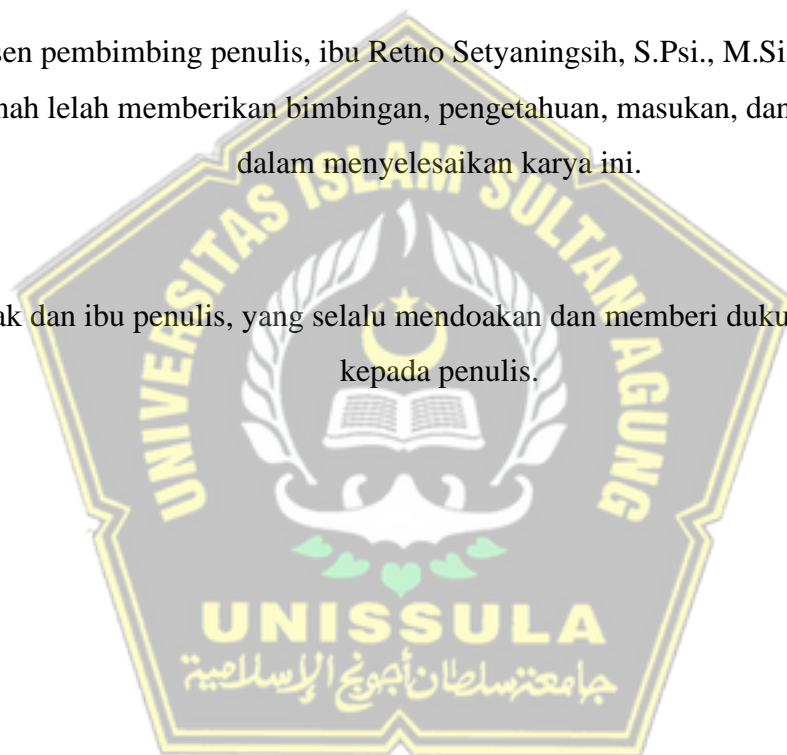
Bismillahirrahmanirrahim...

Karya ini saya persembahkan untuk:

UNISSULA, Almamater kebanggaan penulis

Dosen pembimbing penulis, ibu Retno Setyaningsih, S.Psi., M.Si yang tidak pernah lelah memberikan bimbingan, pengetahuan, masukan, dan dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Bapak dan ibu penulis, yang selalu mendoakan dan memberi dukungan penuh kepada penulis.



KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta ridho kepada penulis sehingga karya sederhana ini dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW, semoga kita selalu mendapat syafa'at dari beliau.

Penulis mengakui dalam proses penulisan ini masih banyak kendala serta kekurangan, namun berkat bantuan, dukungan, dan motivasi baik berupa moril maupun materil dari semua pihak yang telah diberikan kepada peneliti sampai akhirnya proses ini dapat terlampaui dengan baik. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah membantu dalam proses akademik maupun penelitian.
2. Ibu Retno Setyaningsih, S.Psi., M.Si. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing penulis dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi. Selaku dosen wali yang selalu membantu dan memberikan saran serta perhatian kepada penulis selama penulis menjalani pendidikan di Fakultas Psikologi UNISSULA.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan berbagai ilmu dan pengetahuan kepada penulis.
5. Bapak dan Ibu staf TU serta perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam proses administrasi selama penulis menjalani pendidikan di Fakultas Psikologi UNISSULA.
6. Seluruh peneliti sebelumnya yang telah memberi kemudahan bagi penulis dalam mengakses teori-teori yang membantu dalam penulisan skripsi.
7. Bapak dan Ibu penulis yang selalu mendoa'kan, memotivasi, dan mendukung penulis baik moril maupun materil sehingga penulis mampu berada sampai di tahap yang sekarang.

8. Siswa-siswa yang telah bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner yang diberikan oleh peneliti.
9. Ibu Nyai Hj. Khoiriyah Thomafi, S.Pd.i sebagai pengasuh Pesantren Putri As-Sa'adah yang dengan sabar mengasuh dan mendidik peneliti selama di Pesantren Putri As-Sa'adah Semarang.
10. Berbagai pihak yang telah turut membantu serta memberikan doa kepada penulis yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik dari berbagai pihak untuk menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi kedepannya.



Semarang, 11 Februari 2024

Tsania Zahrotun Nabila

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	7
1. Pengertian Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	7
2. Aspek Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	8
3. Faktor Penyebab Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	9
B. <i>Social Media Pressure</i>	11
1. Pengertian <i>Social Media Pressure</i>	11
2. Aspek <i>Social Media Pressure</i>	12
C. Regulasi Emosi.....	13
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	13
2. Aspek Regulasi Emosi.....	14
D. Hubungan Antara <i>Social Media Pressure</i> dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	15
E. Hipotesis.....	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	18

A.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	18
B.	Definisi Operasional.....	18
1.	Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	18
2.	<i>Social Media Pressure</i>	19
3.	Regulasi Emosi.....	19
C.	Populasi.....	19
D.	Metode Pengumpulan Data.....	20
1.	Skala Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	21
2.	Skala <i>Social Media Pressure</i>	21
3.	Skala Regulasi Emosi.....	22
E.	Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur.....	23
1.	Validitas.....	23
2.	Uji Daya Beda Aitem.....	23
3.	Reliabilitas Alat Ukur.....	24
F.	Teknik Analisis Data.....	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		25
A.	Orientasi Kancah Penelitian dan Persiapan Penelitian.....	25
1.	Orientasi Kancah Penelitian.....	25
2.	Persiapan Penelitian.....	25
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	31
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	31
1.	Uji Asumsi.....	31
2.	Uji Hipotesis.....	33
D.	Deskripsi Variabel Penelitian.....	35
1.	Deskripsi Data Skor Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	35
2.	Deskripsi Data Skor <i>Social Media Pressure</i>	36
3.	Deskripsi Data Skor Regulasi Emosi.....	37
E.	Pembahasan.....	38
F.	Kelemahan Penelitian.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		43
A.	Kesimpulan.....	43
B.	Saran.....	43



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rincian Data Jumlah Siswa Laki-Laki SMA X Kota Semarang	19
Tabel 2. Skala Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	21
Tabel 3. Skala <i>Social Media Pressure</i>	22
Tabel 4. Skala Regulasi Emosi	23
Tabel 5. Demografi Subjek Uji Coba Alat Ukur.....	27
Tabel 6. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	28
Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Regulasi Emosi	30
Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	30
Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Regulasi Emosi.....	30
Tabel 10. Demografi Subjek Penelitian	31
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas	32
Tabel 12. Norma Kategori Skor	35
Tabel 13. Deskripsi Skor Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	35
Tabel 14. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	36
Tabel 15. Deskripsi Skor Skala <i>Social Media Pressure</i>	36
Tabel 16. Kategorisasi Skor Skala <i>Social Media Pressure</i>	37
Tabel 17. Deskripsi Skor Skala Regulasi Emosi.....	37
Tabel 18. Kategorisasi Skor Skala Regulasi Emosi	38

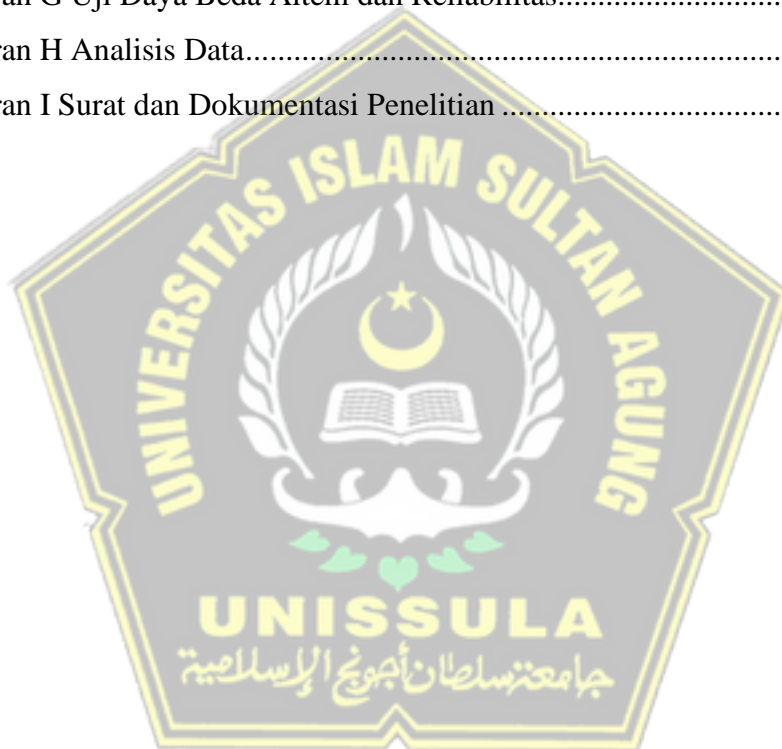
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategori Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	36
Gambar 2. Norma Kategori <i>Social Media Pressure</i>	37
Gambar 3. Norma Kategori Regulasi Emosi	38



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Skala Asli.....	52
Lampiran B Hasil Penerjemahan Skala Asli.....	59
Lampiran C Hasil <i>Expert Judgement</i>	60
Lampiran D Skala Uji Coba.....	61
Lampiran E Skala Penelitian.....	73
Lampiran F Tabulasi Data Uji Coba dan Penelitian	81
Lampiran G Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas.....	94
Lampiran H Analisis Data.....	101
Lampiran I Surat dan Dokumentasi Penelitian	104



HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL MEDIA PRESSURE* DAN REGULASI EMOSI DENGAN KECENDERUNGAN *BODY DYSMORPHIC DISORDER* PADA REMAJA LAKI-LAKI DI SMA X KOTA SEMARANG

Tsania Zahrotun Nabila
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email: 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

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA PRESSURE AND EMOTION REGULATION AND BODY DYSMORPHIC DISORDER TENDENCIES IN ADOLESCENT BOYS IN SMA X, SEMARANG CITY

Tsania Zahrotun Nabila
Faculty of Psychology
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email: tsaniaznabila@gmail.com

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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, dkk, 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, dkk, 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, dkk, 2016).

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Song dan Mahaputra (2022) penderita *body dysmorphic disorder* cenderung lebih mudah mengalami gangguan depresif atau cemas. 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, dkk, 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, dkk, 2021).

Berdasarkan DSM-5 usia rata-rata munculnya gangguan *body dysmorphic disorder* adalah 16-17 tahun (APA, 2013). Berbeda dengan hasil studi oleh Higgins dan Wysong (2018) yang menyatakan 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, dkk, 2013). Masing-masing dari 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, dkk, 2020).

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Yunalia, dkk (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 itu sesuai dengan data yang didapatkan peneliti saat melakukan studi lapangan bersama 4 remaja laki-laki di SMA X Kota Semarang. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 20 Desember 2023 dengan subjek berinisial H berjenis kelamin laki-laki berusia 17 tahun mengatakan:

“Alasan aku pake skincare ya biar kerawat kulitnya. Kalo kulitnya sehat, mau ngapa-ngapain tuh pede aja.”

Kemudian hasil wawancara subjek berinisial R dilakukan pada tanggal 21 Desember 2023 dengan jenis kelamin laki-laki berusia 16 tahun:

“Biasanya sebelum upload foto aku pilih dulu sih fotonya yang paling bagus dan layak diposting, Soalnya malu kalo fotonya keliatan jelek. Kadang juga aku edit dulu.”

Hasil wawancara dengan subjek berinisial Z yang dilakukan pada tanggal 21 Desember 2023 dengan jenis kelamin laki-laki berusia 17 tahun:

“Sering ga pede sih sama penampilan gara-gara liat orang-orang di sosmed pada cakep-cakep.”

Hasil wawancara terhadap subjek berinisial U yang dilakukan pada tanggal 23 Desember 2023 dengan jenis kelamin laki-laki berusia 17 tahun:

“Aku paling ga pede gara-gara tinggi badanku. Menurutku keliatan jelek gitu kalo cowok tapi pendek. Jadinya aku berusaha buat ninggin lagi dengan cara rutin minum susu peninggi badan, terus sering gelantungan gitu, katanya kalo sering latihan gitu (gelantungan) bisa nambah tinggi badannya.”

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa antara laki-laki dan perempuan memiliki resiko yang sama untuk mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Bahkan laki-laki memiliki resiko yang lebih tinggi. Karena berdasarkan hasil wawancara tersebut, fokus

perhatian laki-laki tidak hanya pada sekitar otot dan tinggi badan saja, tetapi mereka juga menaruh perhatian pada wajah.

Gejala kecenderungan *body dysmorphic disorder* ini terjadi kemungkinan karena adanya tekanan dari media sosial. Dapat dilihat pada hasil wawancara tersebut, mereka berusaha untuk tampil sempurna di media sosial. Kemudian 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, dkk, 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).

Kecenderungan *body dysmorphic disorder* terjadi kemungkinan juga berkaitan dengan pengaturan atau regulasi emosi dari seorang remaja. Remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang stabil atau baik dapat menilai situasi dengan kritis terlebih dahulu sebelum merespon situasi secara emosional (Hurlock, 2004). 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 uraian 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.

Penelitian ini mempunyai perbedaan dengan penelitian sebelumnya, yaitu penelitian yang menghubungkan antara *social media pressure* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* dengan variabel mediator *perfectionism*. Sedangkan penelitian ini menghubungkan antara *social media pressure* dan regulasi emosi dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini berdasarkan uraian diatas adalah “Apakah terdapat hubungan antara *social media pressure* dan regulasi emosi dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja laki-laki di SMA X Kota Semarang.”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini sesuai dengan rumusan masalah diatas adalah untuk mengetahui hubungan antara *social media pressure* dan regulasi emosi dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja laki-laki di SMA X Kota Semarang.

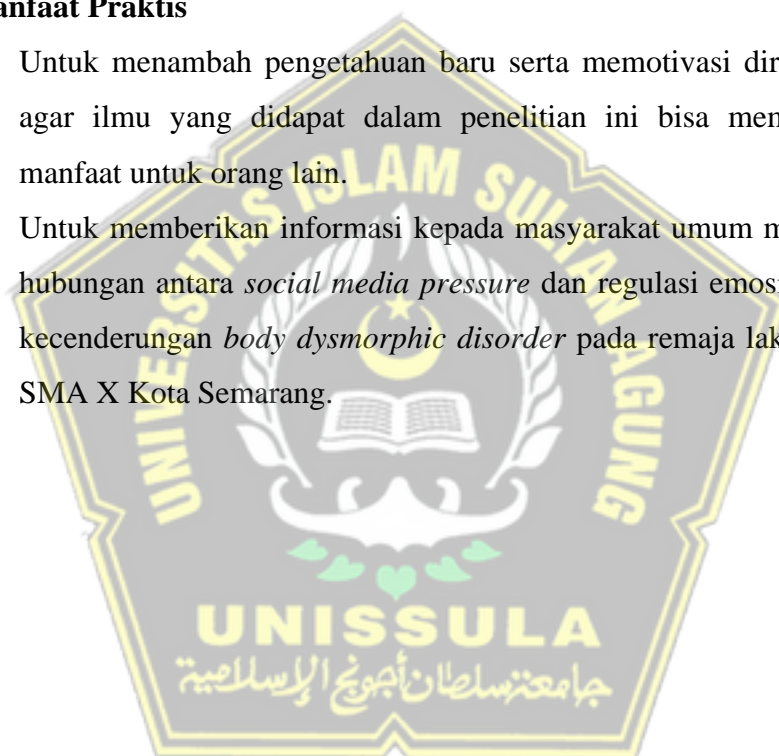
D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini secara teori diharapkan dapat menjadi sebuah bahan kajian untuk ilmu psikologi serta menjadi kajian untuk pengembangan teori yang dapat memberikan informasi yang faktual mengenai hubungan antara *social media pressure* dan regulasi emosi dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja laki-laki di SMA X Kota Semarang, sehingga dapat menjadi sebuah permulaan untuk melakukan penelitian selanjutnya yang lebih dalam lagi.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk menambah pengetahuan baru serta memotivasi diri sendiri agar ilmu yang didapat dalam penelitian ini bisa memberikan manfaat untuk orang lain.
- b. Untuk memberikan informasi kepada masyarakat umum mengenai hubungan antara *social media pressure* dan regulasi emosi dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja laki-laki di SMA X Kota Semarang.



BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*

1. Pengertian Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*

Body dysmorphic disorder merupakan suatu gangguan mental yang mempunyai ciri-ciri adanya pemikiran obsesif yang menganggap bahwa tubuhnya mempunyai cacat (APA, 2013). Individu yang mengalami *body dysmorphic disorder* menganggap penampilannya sangat jelek, tidak menarik, cacat atau abnormal sedangkan dalam kenyataan penampilan mereka terlihat sangat normal.

Menurut Singh dan Veale (2019) *body dysmorphic disorder* atau dikenal juga dengan *dysmorphophobia*, adalah suatu kondisi individu yang terlalu fokus pada kekurangan yang ada pada dirinya dan terus menerus bertanya kepada orang sekitarnya untuk meyakinkan penampilannya. Kemudian menurut Perkins (2019) *body dysmorphic disorder* merupakan sebuah gangguan yang menyebabkan individu terobsesi untuk menyempurnakan penampilannya. Individu dengan *body dysmorphic disorder* mempunyai karakter yang sensitif atau terlalu emosional terhadap penolakan dan evaluasi orang lain, tidak tegas, serta memiliki harga diri yang rendah (Adriani, dkk, 2021).

Kecenderungan *body dysmorphic disorder* merupakan perilaku yang condong pada indikasi umum *body dysmorphic disorder* (Amrizon, dkk, 2022). Kemudian menurut Islamiyah, dkk (2023) kecenderungan *body dysmorphic disorder* yaitu perasaan tidak puas secara berlebihan pada bagian tubuh. Kecenderungan *body dysmorphic disorder* muncul akibat perilaku membandingkan penampilan dan khawatir terhadap kritik orang lain karena penampilannya tidak sempurna (Sulistyo, dkk, 2022).

Kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang umum dialami oleh remaja yaitu selalu berulang-ulang mengambil foto sampai menemukan hasil yang menurutnya memuaskan, terlalu fokus dengan penampilan dirinya saat bersama orang-orang terdekatnya seperti keluarga, teman, dan pacar, selalu merasa bahwa penampilannya tidak

menarik, sering memegang kekurangan tubuhnya yang menurutnya mengganggu penampilan, dan merasa bahwa warna kulit yang dimilikinya tidak menarik (Fazriyani dan Rahayu, 2019).

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *body dysmorphic disorder* yaitu sebuah perilaku individu yang mengarah pada indikasi umum *body dysmorphic disorder* seperti ketidakpuasan berlebih terhadap bentuk tubuh.

2. Aspek Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*

Berikut aspek yang mempengaruhi kecenderungan *body dysmorphic disorder* menurut Nevid, dkk (2005):

- a. Aspek kognitif (pikiran) adalah pikiran negatif tentang tubuh serta kecemasan terhadap bentuk tubuhnya.
- b. Aspek afektif (perasaan) adalah perasaan negatif tentang tubuh serta ketidakpuasan akan bentuk tubuh.
- c. Aspek behavioral (perilaku) yaitu perilaku obsesif dan kompulsif.
- d. Aspek hubungan sosial adalah menjauhi keadaan yang situasi yang berhubungan dengan sekitarnya karena adanya kecemasan penampilan dirinya.

Phillips (2009) menyatakan bahwa aspek-aspek dari kecenderungan *body dysmorphic disorder* sebagai berikut:

- a. Preokupasi

Individu dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* cenderung tidak menyukai bentuk tubuhnya dan cenderung memiliki pemikiran berlebih terhadap penampilannya. Pemikiran berlebih yang dialami individu ini disebut preokupasi. Mereka selalu berusaha untuk mengubah dan memperbaiki penampilannya dan tidak pernah merasa puas dengan penampilan dirinya. Mereka merasa bahwa kekurangan pada tubuhnya sangat terlihat dan menonjol dihadapan orang lain.

b. *Distress*

Penampilan fisik mempunyai pengaruh dalam kegiatan sehari-hari. Individu dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* cenderung merasa cemas dan khawatir berlebih terhadap penampilannya. Hal ini menyebabkan individu mengalami *distress* atau penurunan fungsi. Akibatnya individu akan menghindari untuk bersosialisasi dan menarik diri dari lingkungan karena merasa tidak percaya diri dan khawatir akan mendapatkan kritik dari orang lain.

Septiawan & Putra (2017) berpendapat bahwa aspek kecenderungan *body dysmorphic disorder* disebabkan oleh 2 aspek yaitu:

- a. Adanya ketidakseimbangan hormon serotonin di dalam otak, yang berpengaruh terhadap kapasitas obsesi.
- b. Kemungkinan faktor-faktor sifat, psikologis, maupun budaya.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang menyebabkan munculnya kecenderungan *body dysmorphic disorder* berasal dari berbagai hal. Dalam penelitian ini menggunakan aspek berdasarkan pendapat Phillips (2009) yaitu preokupasi dan *distress*.

3. Faktor Penyebab Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*

Terdapat banyak faktor yang menyebabkan munculnya *body dysmorphic disorder*, baik faktor internal maupun eksternal. Phillips (2009) menyatakan bahwa faktor penyebab munculnya kecenderungan *body dysmorphic disorder* disebabkan oleh beberapa hal, meliputi:

a. Biologis

Kecenderungan *body dysmorphic disorder* disebabkan oleh faktor genetik, pengaruh evolusi, hormon serotonin dan neurotransmitter, serta perhatian berlebih pada setiap detail tubuh dan sangat selektif pada kekurangan dalam penampilan.

b. Psikologis

Munculnya kecenderungan *body dysmorphic disorder* diakibatkan oleh pengalaman negatif pada masa lalu, ejekan,

penganiayaan masa kecil, terlalu fokus pada estetika, dan *perfectionism* serta rendahnya *self-esteem*.

c. Sosial atau budaya

Lingkungan yang menekankan seseorang mengenai pentingnya penampilan mempunyai peranan dalam munculnya kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Menurut Nourmalita (2016) berikut faktor yang menyebabkan munculnya kecenderungan *body dysmorphic disorder*:

- a. Biologis yaitu perubahan kelainan, neuroanatomi, dan ketidaksesuaian proses visual.
- b. Psikologis yaitu pengalaman negatif dimasa anak-anak dan sifat individu secara pribadi.
- c. Sosiokultur yaitu hubungan antara manusia dan kebudayaan.

Sulistyo, dkk (2022) menyatakan bahwa tekanan media sosial atau *social media pressure* dapat menyebabkan munculnya kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Kecenderungan ini muncul akibat perilaku membandingkan penampilan dan khawatir terhadap kritik orang lain karena penampilannya tidak sempurna. Individu akan berusaha tampil sempurna di media sosial agar tidak mendapatkan kritik dari orang lain.

Menurut Sari dan Naqiyah (2023) kecenderungan *body dysmorphic disorder* juga dapat muncul dikarenakan pengaturan emosi yang rendah. Seseorang yang mempunyai regulasi atau pengaturan emosi rendah cenderung impulsif dan tidak pernah berpikir panjang saat mengambil keputusan. Mereka akan bertindak secara emosional tanpa menilai situasi secara kritis terlebih dahulu.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *body dysmorphic disorder* disebabkan oleh beberapa faktor, meliputi faktor biologis, psikologis, dan sosial atau budaya.

B. *Social Media Pressure*

1. *Pengertian Social Media Pressure*

Pressure atau dalam bahasa Indonesia berarti tekanan mempunyai arti sesuatu yang memaksa untuk dilakukan oleh individu. Tekanan ini diakibatkan oleh diri sendiri, seperti keinginan yang sangat kuat untuk mendapatkan sesuatu. Namun, tekanan juga dapat terjadi akibat lingkungan sekitar (Purwanti, 2022). *Social media* merupakan sekelompok aplikasi berbasis web yang berguna untuk melakukan komunikasi dan berbagi informasi secara *online* yang dapat tersebar dengan cepat dan luas (Ayub dan Sulaeman, 2018). *Social media pressure* merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa tertekan karena adanya tuntutan dari media sosial (Sulistyo, dkk, 2022).

Media sosial banyak menampilkan berbagai jenis informasi, salah satunya terkait dengan tolak ukur penampilan yang ideal. Informasi tersebut menyebabkan individu melakukan perbandingan penampilan yang akhirnya memunculkan tekanan (Islamiyah, dkk, 2023).

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). Akibatnya penggunaan media sosial menyebabkan jarak antara konsep diri yang ideal dan konsep diri mereka dalam kehidupan yang sebenarnya. Mereka berusaha untuk membuat konsep diri yang sesuai standar ideal dalam media sosial untuk menghindari evaluasi. Mereka berada dibawah tekanan untuk selalu tampil “baik” dan “sesuai” berdasarkan standar yang ditetapkan dalam media sosial. Mereka tidak menyadari bahwa pada kenyataannya, yang ditampilkan oleh teman-teman mereka di media sosial merupakan diri yang telah dimanipulasi dan bukan merupakan diri yang sebenarnya (Felita, dkk, 2016).

Social media pressure menyebabkan dampak yang berbahaya bagi kesehatan mental remaja, mereka akan merasa cemas dan depresi

karena terus menerus merasa tidak sempurna dan berusaha untuk mengikuti standar tersebut (Cahya, dkk, 2023).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *social media pressure* merupakan suatu kondisi dimana seorang individu merasa tertekan karena adanya tuntutan dari media sosial/

2. Aspek *Social Media Pressure*

Menurut Sulisty, dkk (2022) aspek dari *social media pressure* meliputi:

a. Perbandingan diri

Banyak konten yang ditampilkan dalam media sosial yang membuat orang berlomba-lomba untuk tampil sebaik mungkin. Hal inilah yang menyebabkan individu mengalami *social media pressure*. Mereka selalu melakukan perbandingan dirinya dengan orang lain dan berusaha untuk mencapai standar tersebut yang akhirnya menyebabkan munculnya tekanan dalam dirinya.

b. Khawatir terhadap evaluasi orang lain

Seorang yang mengalami *social media pressure* akan mempertimbangkan dengan sangat matang sebelum membagikan momen dalam media sosial. Bahkan mereka sampai takut untuk membagikan sesuatu karena merasa diri mereka belum sesuai standar yang ada di dalam media sosial. Mereka takut akan mendapatkan evaluasi yang negatif dari orang lain jika mereka membagikan sesuatu ke media sosial.

c. *Perfectionism*

Perfectionism merupakan salah satu aspek *social media pressure*. Akibat sikap *perfectionism* individu berusaha untuk mencapai standar tinggi yang ada di media sosial.

Aisafitri dan Yusriyah (2021) menyatakan bahwa aspek dari *social media pressure* yaitu FoMO. FoMo (*Fear of Missing Out*) yaitu sebuah perilaku yang mana individu merasa khawatir dan cemas jika ketinggalan informasi yang beredar di media sosial. Individu yang FoMo

akan merasa gelisah dan tertekan saat tidak bisa mengikuti *trend*. Akibatnya mereka mengalami *social media pressure*.

Shafer (2017) menambahkan bahwa aspek *social media pressure* yaitu harapan yang tidak realistis seorang individu bagi dirinya sendiri. Tekanan ini terjadi karena media sosial menjadi tempat berbagi segala hal. Orang lain tidak tau apa yang terjadi dibalik setiap foto. Mereka hanya membagikan momen yang membahagiakan saja. Hal ini menyebabkan munculnya harapan yang tidak realistis pada seorang individu. Mereka berharap untuk dapat selalu bahagia dan mampu mencapai standar yang orang-orang perlihatkan dalam media sosial. Akibatnya mereka mengalami tekanan atau *social media pressure*.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek *social media pressure* yaitu perilaku membandingkan diri, khawatir terhadap evaluasi orang lain, perilaku *perfectionism*, FoMO, dan harapan yang tidak realistis.

C. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi yaitu suatu kemampuan untuk mengendalikan perasaan, reaksi fisiologis, dan perilaku yang berhubungan dengan emosi yang dimiliki oleh seorang individu (Swastika dan Prastuti, 2021). Menurut Gratz dan Roemer (2004) regulasi atau pengaturan emosi merupakan konstruk multidimensional yang berkaitan dengan penerimaan, kesadaran dan pemahaman emosi, serta kemampuan untuk mengontrol perilaku yang bertujuan untuk mencegah timbulnya respon perilaku yang menyimpang akibat adanya emosi negatif. Kemudian menurut Tejena dan Sukmayanti (2018) menyatakan bahwa regulasi emosi yaitu kemampuan seseorang untuk mengatur emosi serta bagaimana individu berperilaku.

Menurut Sari dan Naqiyah (2023) seseorang yang mempunyai kemampuan regulasi emosi stabil atau baik, mampu mengontrol emosi negatif yang membuatnya terhindar dari perilaku menyimpang. Hal ini

terjadi karena seseorang dapat menilai situasi dengan baik dan kritis dulu sebelum memberikan respon berdasarkan emosional (Hasmarlin dan Hirmaningsih, 2019). Keadaan emosi yang positif dapat menyebabkan persepsi sehat, keyakinan yang kuat, dan kesejahteraan fisik (Hasanah dan Widuri, 2014).

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan seorang individu untuk mengatur emosi dan perilaku yang diakibatkan oleh emosi.

2. Aspek Regulasi Emosi

Thompson, (1994) menyatakan bahwa regulasi emosi terdiri dari tiga macam:

- a. *Emotion monitoring* yaitu kemampuan individu dalam menyadari dan memahami seluruh proses yang terjadi dalam dirinya, perasaannya, pikirannya, dan latar belakang tindakannya.
- b. *Emotion evaluating* yaitu kemampuan individu dalam mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya.
- c. *Emotion modification* yaitu kemampuan individu untuk meubah emosi menjadi hal yang positif sehingga mampu memotivasi diri menjadi lebih baik terutama ketika individu merasa putus asa, cemas, dan marah. Kemampuan ini membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapinya.

Gratz dan Roemer (2004) berpendapat bahwa terdapat 6 aspek regulasi emosi, meliputi:

- a. Kemampuan dalam merespon emosi.
- b. Kemampuan untuk menentukan tujuan.
- c. Kemampuan untuk mengontrol impuls.
- d. Kemampuan untuk mengendalikan kesadaran terhadap emosi.
- e. Kemampuan untuk mengatur emosi.
- f. Kemampuan dalam memahami emosi.

Menurut Gross (2014) terdapat empat aspek yang diperlukan dalam mengetahui kemampuan regulasi yang dimiliki individu, yaitu:

- a. *Strategies to emotion regulation* yaitu suatu strategi yang digunakan individu guna mengelola emosi yang dia rasakan.
- b. *Engaging in goal directed behavior* yaitu suatu kemampuan yang dimiliki individu guna berpikir secara kritis dan rasional tanpa terpengaruh emosi negatif yang dia rasakan.
- c. *Control emotional responses* yaitu suatu kemampuan yang dimiliki individu guna menahan dan mengatur reaksi secara emosional yang sesuai dan tepat.
- d. *Acceptance of emotional* yaitu keterampilan seorang individu guna menerima kondisi yang menyebabkannya mengalami emosi negatif.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek regulasi emosi yaitu, strategi yang digunakan individu untuk mengatur emosi, kemampuan mengendalikan kesadaran individu terhadap emosi negatif, kemampuan mengatur reaksi individu secara tepat, dan kemampuan individu dalam menerima emosi negatif yang dia rasakan.

D. Hubungan Antara *Social Media Pressure* dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Holland dan Tiggemann (2016) menyatakan bahwa media sosial mempunyai dampak negatif pada kepuasan citra tubuh. Akibatnya seseorang berusaha untuk merubah penampilanya dan mempunyai resiko mengalami *body dysmorphic disorder*.

Sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Alsaidan, dkk (2020) yang menyatakan bahwa penyebabnya karena dalam media sosial terutama Instagram banyak menampilkan foto, video, komentar tentang wajah, hidung, rambut, dan warna kulit yang ideal yang dapat dengan mudah menyebabkan keyakinan bahwa ada cacat atau kekurangan dalam penampilannya. Selain itu, mereka juga cenderung membandingkan penampilan mereka sendiri dengan orang-orang di media sosial. Mereka menekankan bahwa penampilan sebagai faktor penilai penting dan menggaris bawahi kekurangan yang mereka punya.

Octavia (2018) mengemukakan bahwa remaja yang menghabiskan banyak waktu di media sosial mengalami peningkatan resiko untuk mengalami gangguan persepsi tubuh negatif, seperti *body dysmorphic disorder*.

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh (Sulistyo, dkk, 2022) menyatakan bahwa media sosial menyebabkan seseorang mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Hal ini terjadi karena dalam media sosial banyak konten yang menyebabkan individu melakukan perbandingan penampilan. Namun, hal ini juga berkaitan dengan pengaturan atau regulasi emosi yang dimiliki oleh seorang individu.

Morin dan Meilleur (2023) menyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi yang rendah menyebabkan beberapa gangguan psikologis, salah satunya yaitu gangguan citra tubuh. Kemudian berdasarkan studi yang dilakukan oleh Hasel dan Ardebil (2018) menyatakan bahwa individu yang mempunyai gangguan citra tubuh seperti *body dysmorphic disorder* mengalami kesulitan memilih strategi emosional dan seringkali tidak mampu mengatur emosi dalam situasi yang tidak menyenangkan. Mereka cenderung sensitif dan responsif terhadap evaluasi orang lain.

Lebih lanjut, hal ini sejalan dengan hasil studi oleh Cunningham, dkk (2016) bahwa individu yang mempunyai regulasi emosi rendah cenderung impulsif dalam menanggapi emosi seseorang, tidak percaya diri, dan memiliki resiko yang tinggi mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kecenderungan *body dysmorphic disorder* disebabkan oleh perbandingan penampilan di media sosial yang akhirnya menyebabkan tekanan atau *social media pressure*. Untuk mengatasi tekanan tersebut individu berusaha merubah penampilannya agar mencapai standar ideal yang mana hal ini menyebabkan terjadinya kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Selain itu, penyebab terjadinya kecenderungan *body dysmorphic disorder* juga dikarenakan regulasi emosi yang dimiliki individu. Individu yang memiliki

regulasi emosi rendah cenderung impulsif dalam menanggapi emosi dan tidak percaya diri terhadap penampilannya.

E. Hipotesis

Hipotesis 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*.



BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Sesuatu yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari sehingga didapatkan informasi tentang hal tersebut yang kemudian ditarik kesimpulan disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2020). Variabel penelitian ini wajib ditentukan dan dipaparkan dengan jelas agar hubungan antar dua atau lebih variabel didalam penelitian bisa dicari serta dilakukan analisis. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yang ditentukan oleh peneliti, yaitu:

1. Variabel tergantung (Y) : kecenderungan *body dysmorphic disorder*
2. a. Variabel bebas (X1) : *social media pressure*
b. Variabel bebas (X2) : regulasi emosi

B. Definisi Operasional

Batasan definisi atau pengertian yang dijadikan acuan guna melaksanakan penelitian disebut definisi operasional (Widjono, 2007). Definisi operasional ini meliputi variabel tergantung dan variabel bebas.

1. Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*

Body dysmorphic disorder merupakan suatu gangguan mental yang mempunyai ciri-ciri adanya pemikiran obsesif yang menganggap bahwa fisiknya terdapat cacat. Sedangkan kecenderungan *body dysmorphic disorder* yaitu suatu perilaku individu yang mengarah atau condong pada indikasi umum *body dysmorphic disorder* seperti ketidakpuasan berlebih terhadap bentuk tubuh.

Untuk mengukur kecenderungan *body dysmorphic disorder* peneliti memakai alat ukur berupa skala kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang telah dimodifikasi oleh Afriliya (2018) yang mengacu pada aspek dari Phillips (2009). Jika semakin tinggi skor yang didapat oleh seorang individu maka semakin tinggi juga tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang dialami, sebaliknya semakin rendah skor yang didapat seorang individu akan semakin rendah juga tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* seorang individu.

2. *Social Media Pressure*

Social media pressure merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa tertekan karena adanya tuntutan dari media sosial. Untuk mengukur *social media pressure*, peneliti mengadaptasi dan memodifikasi alat ukur *Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4/4-Revised* (SATAQ-4R-Male) berdasarkan subskala *media pressures*.

Jika semakin tinggi skor yang didapat oleh individu pada skala, menunjukkan bahwa semakin tinggi juga tingkat *social media pressure* yang dialami seseorang. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapat individu pada skala maka akan semakin rendah juga *social media pressure* yang dialami individu.

3. **Regulasi Emosi**

Regulasi emosi yaitu kemampuan seseorang untuk mengendalikan atau mengontrol emosi dan bagaimana seseorang berperilaku. Untuk mengukur regulasi emosi peneliti memakai alat ukur berupa skala regulasi emosi yang disusun oleh Sari dan Naqiyah (2023).

Jika semakin tinggi skor yang didapat oleh seorang individu pada skala menunjukkan semakin tinggi juga regulasi emosi yang dimiliki oleh seorang individu. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapat oleh seorang individu pada skala maka semakin rendah juga regulasi emosi yang dimiliki individu.

C. **Populasi**

Keseluruhan atau semua sasaran yang akan diteliti disebut populasi (Priyono, 2016). Penelitian ini memakai populasi remaja laki-laki berusia 15-18 tahun di SMA X Kota Semarang yang aktif menggunakan media sosial dengan jumlah total 39 anak. Alasan peneliti memilih SMA X sebagai populasi karena lokasi SMA X berada didaerah pinggiran kota padat penduduk yang mana berdasarkan studi yang dilakukan oleh Azizah, dkk (2018) menyatakan bahwa lingkungan memberikan dampak terhadap *distress* remaja dan tekanan emosi remaja. Lebih lanjut, diperkuat dengan studi

pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti yang menunjukkan adanya gejala kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja laki-laki di SMA X Kota Semarang. Oleh karena itu, peneliti memilih remaja laki-laki SMA X Kota Semarang sebagai subjek penelitian.

Sampel penelitian ini menggunakan seluruh anggota populasi yaitu sebanyak 39 anak. Alasan pemilihan seluruh anggota populasi menjadi sampel dikarenakan jumlah siswa laki-laki di SMA X Kota Semarang sedikit.

Tabel 1. Rincian Data Jumlah Siswa Laki-Laki SMA X Kota Semarang

No	Kelas	Jumlah siswa laki-laki
1.	Kelas X	10
2.	Kelas XI	18
3.	Kelas XII	11
	Total	39

D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data melalui skala. Skala yaitu suatu alat ukur psikologis yang terdiri dari pernyataan-pernyataan disusun sedemikian rupa sehingga tanggapan terhadap pernyataan tersebut mengungkap ciri-ciri tertentu kemudian diberi skor dan diinterpretasi (Azwar, 2019).

Kuesioner (angket) yaitu suatu teknik pengumpulan informasi dimana tanya jawab tidak dilaksanakan secara langsung oleh peneliti, tetapi dilaksanakan dengan cara responden diminta untuk menjawab pernyataan atau pertanyaan secara tertulis (Sugiyono, 2020). Terdapat banyak hal yang harus diperhatikan saat menyusun sebuah kuesioner. Pertama, mencantumkan petunjuk pengisian sebelum menuliskan butir-butir pernyataan atau pertanyaan. Kedua, pertanyaan dinyatakan secara jelas dengan kata-kata yang sering digunakan dan tidak terlalu panjang. Dan ketiga, menuliskan jawaban dari subjek secukupnya.

Penelitian ini menggunakan kuesioner yang dibuat dengan skala likert, yaitu skala yang bertujuan mengukur pendapat, persepsi, dan sikap individu terhadap fenomena sosial yang menjadi objek penelitian (Sugiyono, 2020). Terdapat bermacam-macam skala likert yang tergantung dengan tujuan dari peneliti. Penelitian ini memakai skala kecenderungan *body*

dysmorphic disorder, skala SATAQ-4R Male subskala *media pressure*, dan skala regulasi emosi.

1. Skala Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*

Kecenderungan *body dysmorphic disorder* diuji memakai skala kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang telah dimodifikasi oleh Afriliya (2018) yang diturunkan berdasarkan aspek dari Phillips (2009). Skala memiliki 11 butir pertanyaan. Aspek-aspek dalam skala ini yaitu preokupasi dan *distress*.

Koefisien reliabilitas skala ini diuji menggunakan Cronbach Alpha dan didapatkan hasil sebesar 0,753 yang berarti skala ini memiliki reliabilitas yang tinggi dan memiliki daya beda item bergerak dari 0,322 – 0,632.

Skala ini menggunakan skala likert lima jawaban. Subjek diberi lima pilihan jawaban kemudian diminta memilih salah satu dari lima pilihan yaitu tidak pernah, jarang-jarang, kadang-kadang, sering, dan selalu. Setiap pertanyaan terdiri dari pertanyaan *favorable* atau pertanyaan yang sama atau sesuai dengan individu dan pertanyaan *unfavorable* atau pertanyaan yang tidak sama atau tidak sesuai dengan individu. Setiap pertanyaan mempunyai skor 1-5. Bobot skor *favorable* yaitu Selalu = 5, Sering = 4, Kadang-kadang = 3, Jarang = 2, dan Tidak pernah = 1 sedangkan untuk skor pertanyaan *unfavorable* yaitu Selalu = 1, Sering = 2, Kadang-kadang = 3, Jarang = 4, Tidak pernah = 5.

Tabel 2. Skala Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*

No	Aspek	Pertanyaan		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Preokupasi	1,5	2,7,8	5
2.	<i>Distress</i>	3,4,6	9,10,11	6
	Jumlah	5	6	11

2. Skala *Social Media Pressure*

Social media pressure diuji memakai alat ukur *Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4/4-Revised* (SATAQ-4R-Male) yang diadaptasi dan dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan subskala *media pressures* (Lim, 2018).

Skala SATAQ-4R-Male ini mengukur pengaruh tekanan sosiokultural terhadap citra tubuh yang terdiri dari 28 aitem dan memiliki keandalan konsistensi dengan Cronbach Alpha dari 0,63. Peneliti hanya mengadaptasi subskala *media pressures* yang berisi 6 aitem. Kemudian dari 6 item tersebut diubah atau dimodifikasi oleh peneliti agar sejalan dengan tujuan dari penelitian ini.

Setiap aitem dinilai menggunakan skala likert lima poin dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Skor yang tinggi menunjukkan lebih besar tingkat tekanan yang dirasakan seseorang.

Tabel 3. Skala *Social Media Pressure*

No	Aspek	Jumlah Aitem <i>Favorable</i>	Total
1.	<i>Media pressure</i>	23,24,25,26,27,28	6
	Jumlah	6	6

3. Skala Regulasi Emosi

Regulasi emosi diuji memakai alat ukur berupa skala regulasi emosi yang disusun oleh Sari dan Naqiyah (2023). Skala ini terdiri dari 36 aitem. Tiap aitem dari skala ini diturunkan berdasarkan aspek dari Gross (2014) yaitu *strategies to emotion regulation, engaging in goal directed behavior, control emotion responses*, dan *acceptance of emotional responses*.

Koefisien reliabilitas Cronbach Alpha skala ini yaitu sebesar 0,865 serta memiliki nilai koefisien validitas sebesar 0,138 pada taraf signifikansi 5%. Setiap aitem dinilai dengan skala likert empat jawaban, yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai yang terdiri atas pertanyaan *favorable* dan *unfavorable*.

Tabel 4. Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Acceptance of emotional responses</i>	1,9,23,29	10,11,32,35	8
2.	<i>Engaging in goal directed behavior</i>	18,36	12,13,21	5
3.	<i>Control emotion responses</i>	2,6,7,17, 20,28,33	3,4,5,8,16	12
4.	<i>Strategies to emotion regulation</i>	25,27, 30,31,34	14,15,19, 22,24,26	11
	Total	18	18	36

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Keberhasilan suatu alat ukur untuk mengukur secara akurat disebut valid (Azwar, 2019). Sedangkan menurut Sugiyono (2020) jika sebuah alat ukur dapat dipakai untuk mengukur sesuai dengan yang seharusnya diukur, sehingga alat ukur tersebut mampu menghasilkan data yang valid maka alat ukur tersebut disebut valid. Uji validitas dalam penelitian ini yaitu validitas isi (*content validity*), yaitu proses uji validitas yang dilaksanakan dengan cara melakukan perbandingan antara isi alat ukur dengan rancangan yang sudah ditetapkan, dalam hal ini dilakukan melalui *expert judgement* dengan dosen pembimbing.

2. Uji Daya Beda Aitem

Bagaimana suatu aitem mampu memilah antara individu atau kelompok individu yang tidak mempunyai atribut atau karakteristik yang dicari atau diukur disebut daya diskriminasi aitem atau daya beda aitem. Penanda kesesuaian antara fungsi aitem dengan fungsi aitem-total disebut indeks daya beda aitem. Proses uji daya beda aitem dilaksanakan menggunakan perhitungan koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dengan distribusi skor skala itu sendiri. Komputasi ini menunjukkan korelasi aitem-total (Azwar, 2019).

Untuk mengoptimalkan fungsi skala, aitem yang digunakan yaitu aitem yang mempunyai angka koefisien korelasi yang tinggi. Pemilihan

aitem pada korelasi aitem-total memiliki batasan yaitu $r_{iX} \geq 0,30$. Butir aitem yang mempunyai r_{iX} kurang dari 0,30 berarti aitem berdaya beda rendah. Namun, jika jumlah aitem yang lolos ternyata belum mencukupi jumlah yang dibutuhkan, maka dapat menurunkan sedikit batasan kriteria menjadi 0,25 (Azwar, 2019).

Dalam penelitian ini, proses uji daya beda aitem dihitung dengan teknik korelasi *product moment* menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistic* versi 26.0.

3. Reliabilitas Alat Ukur

Konsistensi yang dimiliki oleh suatu alat ukur agar dapat dipercaya disebut reliabilitas. Reliabilitas ini mengacu pada derajat kestabilan hasil pengukuran (Azwar, 2019). Alat ukur yang reliabel yaitu alat ukur yang dapat dipakai berkali-kali guna menguji objek yang serupa dan menghasilkan data yang serupa juga (Sugiyono, 2020). Jika hasil pengujian reliabilitas menunjukkan angka 0-1,00 maka dapat dikatakan alat ukur tersebut reliabel. Semakin reliabel suatu alat ukur jika semakin mendekati 1,00. Uji koefisien reliabilitas ini memakai *Cronbach Alpha* menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistic* versi 26.0.

F. Teknik Analisis Data

Pengolahan data setelah pengambilan data dari semua responden yang sudah dikumpulkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis dalam proposal penelitian disebut analisis data. Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis 1 dalam penelitian ini menggunakan teknik regresi ganda dua prediktor yang berguna agar diketahui hubungan antara dua prediktor variabel independen (X_1 dan X_2) dengan variabel dependen (Y), untuk memperkirakan kondisi variabel tergantung jika dihubungkan dengan dua ataupun lebih variabel independen sebagai prediktor (Sugiyono, 2020). Pengujian hipotesis 2 dan 3 menggunakan uji korelasi parsial. Korelasi parsial berfungsi untuk mengontrol pengaruh beberapa variabel lain. Dalam penelitian ini proses analisis data dilakukan menggunakan bantuan program *IBM SPSS Statistics* versi 26.0.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah Penelitian dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancah Penelitian

Suatu hal yang harus peneliti lakukan dan perhatikan sebelum melaksanakan penelitian disebut orientasi lapangan atau orientasi kancah penelitian. Hal ini dilakukan agar peneliti menyiapkan semua yang dibutuhkan saat berlangsungnya penelitian, sehingga penelitian dapat dilakukan dengan optimal dan tercapainya keberhasilan dalam penelitian yang dilakukan.

Tahapan awal dalam penelitian ini yaitu wawancara awal yang digunakan sebagai data awal. Wawancara awal ini dilakukan peneliti terhadap empat orang remaja laki-laki SMA X Kota Semarang. Populasi penelitian ini yaitu seluruh siswa laki-laki SMA X yang memiliki usia 15-18 tahun dan aktif menggunakan media sosial.

2. Persiapan Penelitian

Persiapan ini penting dilakukan dengan sungguh-sungguh agar meminimalkan terjadinya kesalahan dalam penelitian. Langkah pertama yang dilakukan yaitu membuat surat izin penelitian di TU Fakultas Psikologi Unissula untuk diserahkan kepada Instansi terkait sebagai syarat pelaksanaan penelitian. Terdapat beberapa bagian dalam persiapan penelitian ini, yaitu:

a. Persiapan Perizinan Penelitian

Hal ini dilakukan dengan mencari informasi dan menanyakan pihak terkait untuk alur persetujuan. Peneliti membuat surat izin penelitian untuk melakukan penyebaran kuesioner kepada pihak Kepala Sekolah SMA X Kota Semarang yang nantinya akan ditujukan untuk siswa laki-laki semua kelas dengan usia 15-18 tahun dan aktif menggunakan media sosial yang bernomor surat 138/C.1/Psi-SA/I/2024 kemudian memberikan surat izin penelitian kepada guru BK SMA X Kota Semarang. Setelah itu mendapat persetujuan izin untuk melakukan penyebaran kuesioner secara *offline*.

b. Pengadaptasian alat ukur

Berikut beberapa tahapan dalam pengadaptasian alat ukur dalam penelitian ini, yaitu:

1) Permohonan izin pengadaptasian

Peneliti mengirim permohonan izin kepada penyusun skala yang asli melalui *e-mail* untuk mengadaptasi skala.

2) Penerjemahan

Setelah mendapatkan izin yang diperlukan, peneliti melaksanakan penerjemahan (*translate* dan *back translate*) dengan menyesuaikan bahasan dan makna. Hal ini dilakukan dengan bantuan *expert* dalam bidang Bahasa. Dalam penelitian ini, peneliti meminta bantuan pada Lembaga Bahasa yaitu Cilad Unissula. Hasil penerjemahan skala dapat dilihat dalam lampiran halaman 59.

3) Meminta *expert judgement* kepada pembimbing skripsi

Setelah melakukan terjemah alat ukur, peneliti menemui pembimbing skripsi untuk meminta *expert judgement*. Hasil dari *expert judgement* pembimbing skripsi terdapat revisi pada skala *social media pressure*. Dimana kata “media” dalam setiap aitem diganti dengan kata “media sosial” agar maknanya tidak terlalu luas.

c. Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan dilakukan peneliti untuk memeriksa apakah aitem-aitem dalam penelitian telah mempunyai tata bahasa yang baik dan mudah dipahami. Dalam uji keterbacaan ini, jika ditemukan aitem yang sulit dipahami oleh subjek maka peneliti akan merevisi kembali aitem tersebut dan meminta *expert judgement* kembali pada pembimbing skripsi. Peneliti melakukan uji keterbacaan kepada 10 remaja laki-laki yang memiliki usia 15-18 tahun.

d. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Pelaksanaan proses uji coba dilakukan bertujuan untuk mengukur kualitas alat ukur. Alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini yaitu skala kecenderungan *body dysmorphic disorder*, skala *social media pressure*, dan skala regulasi emosi.

Uji coba alat ukur ini dilaksanakan secara *online* oleh peneliti dengan subjek remaja laki-laki yang memiliki usia 15-18 tahun dan aktif menggunakan media sosial pada tanggal 29 – 30 Januari 2024 melalui *google form*. Peneliti melakukan uji coba terhadap 47 subjek yang terdiri dari 27 siswa SMAN 10 Semarang, 17 siswa SMA Sultan Agung 3, 2 siswa SMK Swadaya Semarang, dan 1 siswa SMK Tamansiswa Semarang.

Tabel 5. Demografi Subjek Uji Coba Alat Ukur

Usia	Frekuensi	Presentase
15	7	16%
16	12	24%
17	19	38%
18	11	22%
Total	47	

e. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur

Tahap selanjutnya setelah proses penskoran adalah penilaian atau estimasi koefisien reliabilitas serta pengujian daya beda aitem terhadap skala kecenderungan *body dysmorphic disorder*, skala *social media pressure*, dan skala regulasi emosi. Daya beda sebuah aitem disebut tinggi ketika mempunyai koefisien korelasi aitem total $r_{ix} \geq 0,3$. Tetapi jika belum mencukupi syarat dapat diturunkan menjadi 0,25 (Azwar, 2019). Proses uji daya beda aitem dilaksanakan menggunakan bantuan SPSS versi 26. Berikut hasil dari hitungan SPSS:

1) Skala Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*

Skala kecenderungan *body dysmorphic disorder* terdiri dari 11 aitem. Sebanyak 6 aitem berdaya beda rendah dan sebanyak 5 aitem berdaya beda tinggi dengan koefisien korelasi yaitu $\geq 0,3$ setelah dilakukan analisis dari hasil uji coba. Indeks aitem berdaya beda tinggi antara 0,835 – 0,916 dari 5 aitem. Sedangkan indeks aitem yang memiliki daya beda rendah bergerak antara 0,028 – 0,224 dari 6 aitem. Hasil *Cronbach Alpha* skala kecenderungan *body dysmorphic disorder* sebesar 0,960. Hasil uji daya beda aitem dapat dilihat dalam lampiran halaman 95.

Rincian sebaran aitem berdaya beda tinggi serta rendah dalam skala kecenderungan *body dysmorphic disorder* adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*

No	Aspek Perilaku	Aitem		Daya Beda Aitem	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Tinggi	Rendah
1.	Preokupasi	1,5	2*,7*,8*	2	3
2.	<i>Distress</i>	3,4,6	9*,10*,11*	3	3
	Total			5	6

Ket : aitem dengan daya beda rendah bertanda (*)

2) Skala *Social Media Pressure*

Skala *social media pressure* ini terdiri dari 6 aitem. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa keseluruhan aitem berdaya beda tinggi. Dengan koefisien korelasi yaitu $\geq 0,3$. Indeks daya beda aitem berkisar 0,853 – 0,914 dari 6 aitem. Hasil *Cronbach Alpha* skala ini sebesar 0,963. Hasil uji daya beda aitem dapat dilihat dalam lampiran halaman 97.

Rincian sebaran aitem berdaya beda tinggi serta rendah dalam skala *social media pressure* adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala *Social Media Pressure*

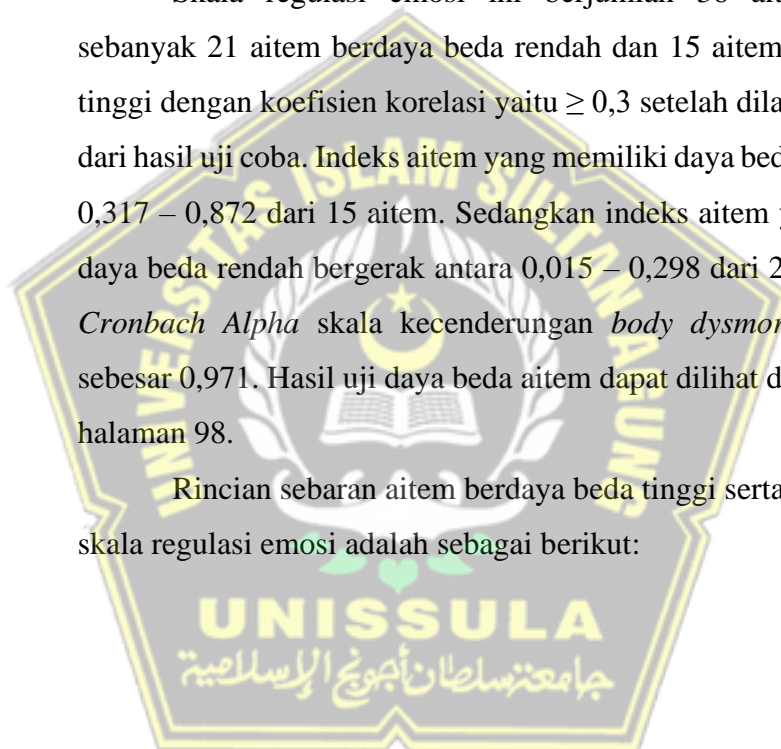
No	Aspek	Jumlah Aitem <i>Favorable</i>	Daya Beda Aitem	
			Tinggi	Rendah
1.	<i>Media pressure</i>	23,24,25,26,27,28	6	0
	Total		6	0

Ket : aitem dengan daya beda rendah bertanda (*)

3) Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi ini berjumlah 36 aitem. Terdapat sebanyak 21 aitem berdaya beda rendah dan 15 aitem berdaya beda tinggi dengan koefisien korelasi yaitu $\geq 0,3$ setelah dilakukan analisis dari hasil uji coba. Indeks aitem yang memiliki daya beda tinggi antara 0,317 – 0,872 dari 15 aitem. Sedangkan indeks aitem yang memiliki daya beda rendah bergerak antara 0,015 – 0,298 dari 21 aitem. Hasil *Cronbach Alpha* skala kecenderungan *body dysmorphic disorder* sebesar 0,971. Hasil uji daya beda aitem dapat dilihat dalam lampiran halaman 98.

Rincian sebaran aitem berdaya beda tinggi serta rendah dalam skala regulasi emosi adalah sebagai berikut:



Tabel 8. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Regulasi Emosi

No	Aspek Perilaku	Aitem		Daya Beda Aitem	
		Favorable	Unfavorable	Tinggi	Rendah
1.	Acceptance of emotional responses	1*,9*,23*,29*	10*,11,32,35	3	5
2.	Engaging in goal directed behavior	18*,36*	12,13*,21	2	3
3.	Control emotion responses	2*,6*,7*,17*,20*,28*,33*	3,4,5,8,16	5	7
4.	Strategies to emotion regulation	25*,27*,30*,31*,34*	14,15,19,22,24,26*	5	6
Total				15	21

Ket : aitem dengan daya beda rendah bertanda (*)

f. Penomoran Ulang

Tahap selanjutnya setelah dilakukan uji coba aitem yaitu proses penomoran ulang aitem dengan menghilangkan aitem yang berdaya beda rendah. Berikut tabel penomoran ulang skala penelitian.

Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*

No	Aspek	No. Item	Jumlah
1.	Preokupasi	1,5(4)	2
2.	Distress	3(2),4(3),6(5)	3
Total			5

Tabel 10. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Social Media Pressure

No	Aspek	No. Item	Jumlah
1.	Media pressure	23(1),24(2),25(3),26(4),27(5),28(6)	6
Total			6

Tabel 11. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	No. Aitem	Jumlah
1.	<i>Acceptance of emotional responses</i>	11(5),32(14), 35(15)	3
2.	<i>Engaging in goal directed behavior</i>	12(6),21(11)	2
3.	<i>Control emotion responses</i>	3(1),4(2),5(3), 8(4),16(9)	5
4.	<i>Strategies to emotion regulation</i>	14(7),15(8),19(10), 22(12),24(13)	5
Total			15

B. Pelaksanaan Penelitian

Penyebaran kuesioner dilaksanakan pada tanggal 31 Januari – 1 Februari 2024. Jumlah subjek penelitian sebanyak 39 siswa yang aktif menggunakan media sosial dan berusia 15-18 tahun. Penelitian dilaksanakan secara *offline* oleh peneliti. Data yang terkumpul sebanyak 39 skala.

Tabel 12. Demografi Subjek Penelitian

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

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji asumsi yang terdiri dari uji linearitas, uji normalitas, dan uji multikolinearitas. Dilakukan juga pengujian hipotesis dan uji deskriptif agar dapat mengetahui gambaran kelompok pengukuran. Analisis data ini dilakukan dengan bantuan SPSS versi 26.

1. Uji Asumsi

Tahapan yang harus dilakukan dan diperhatikan peneliti sebelum melakukan analisis data yaitu uji asumsi. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinieritas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas berguna untuk memeriksa distribusi variabel tergantung dalam model regresi normal atau tidak. Pengujian normalitas

dilakukan dengan bantuan SPSS versi 26 menggunakan teknik One Sample Kolmogrov Sminorv Z. Data disebut berdistribusi normal jika memiliki signifikansi $> 0,05$. Berikut hasil uji normalitas dalam penelitian ini:

Tabel 13. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket
Kecenderungan <i>body dysmorphic disorder</i>	19,59	2,613	0,130	0,097	$>0,05$	Normal
<i>Social media pressure</i>	21,41	3,905	0,120	0,171	$>0,05$	Normal
Regulasi emosi	36,36	7,899	0,108	0,200	$>0,05$	Normal

Berdasarkan hasil dari uji normalitas diatas, diketahui bahwa ketiga data tersebut berdistribusi dengan normal, sehingga memenuhi kriteria analisis non parametrik.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas ini dilakukan guna mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti apakah linier atau tidak. Variabel penelitian disebut linier jika mempunyai signifikansi $> 0,05$. Hasil uji linier yang dilakukan pada kecenderungan *body dysmorphic disorder* dengan *social media pressure* F Linier sebesar 3,319 dengan signifikansi sebesar $p = 0,082$ ($p > 0,05$) dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* dengan regulasi emosi F Linier sebesar 0,615 dengan signifikansi sebesar $p = 0,445$ ($p > 0,05$). Hal ini berarti bahwa variabel tersebut memiliki hubungan secara linier.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dalam satu model regresi. Metode regresi mengacu pada nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) yang menunjukkan angka $< 10,00$ dan tolerance $> 0,10$. Jika hal itu terjadi berarti penelitian tersebut tidak menunjukkan terjadinya multikolinieritas antar variabel bebas.

Pengujian yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa nilai tolerance sebesar 0,958 yang mempunyai arti lebih dari 0,1 dan nilai (VIF) = 1,043 yang menunjukkan lebih kecil dari 10,00. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terjadi multikolinieritas antar variabel bebas.

2. Uji Hipotesis

a. Hipotesis Pertama

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilaksanakan menggunakan analisis regresi berganda. Uji hipotesis berguna untuk menguji hubungan antara *social media pressure* dan regulasi emosi dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Berdasarkan uji hipotesis antara *social media pressure* dan regulasi emosi dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* didapatkan R sebesar 0,637 dan F_{hitung} sebesar 12,305 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *social media pressure* dan regulasi emosi dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja laki-laki di SMA X Kota Semarang. Skor koefisien prediktor *social media pressure* 0,266 dan koefisien prediktor regulasi emosi sebesar -0,173 dengan skor konstan sebesar 20,192. Persamaan garis regresi diperoleh $Y = 0,266X_1 + (-0,173)X_2 + 20,192$. Persamaan garis itu menunjukkan bahwa rata-rata skor kecenderungan *body dysmorphic disorder* (kriterium Y) pada remaja laki-laki di SMA X Kota Semarang akan berubah sebesar 0,266 pada setiap unit perubahan yang akan terjadi pada variabel *social media pressure* (prediktor X1) dan akan berubah sebesar -0,173 pada setiap unit yang terjadi pada variabel regulasi emosi (prediktor X2).

Hasil analisis pada hipotesis pertama diketahui bahwa variabel *social media pressure* dan regulasi emosi secara keseluruhan memiliki sumbangan efektif sebesar 40,6% terhadap variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder* dengan koefisien determinasi hasil R square sebesar 0,406. Variabel *social media pressure* memiliki sumbangan efektif terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* sebesar 11,5%,

sedangkan variabel regulasi emosi memiliki sumbangan efektif sebesar 29,1%. Kemudian untuk 59,4% disebabkan oleh faktor lain diluar penelitian.

b. Hipotesis Kedua

Uji hipotesis kedua dilaksanakan dengan uji korelasi parsial. Hal ini berguna untuk membuktikan ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas (X1) dengan variabel tergantung (Y).

Berdasarkan pengujian korelasi parsial diperoleh hasil antara variabel *social media pressure* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* didapatkan r_{x_1y} yaitu 0,452 dengan signifikansi $p = 0,004$ ($p < 0,01$). Hasil ini berarti bahwa *social media pressure* mempunyai hubungan positif dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Dimana semakin tinggi *social media pressure* pada remaja laki-laki di SMA X Kota Semarang, maka semakin tinggi juga kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang dialami. Sehingga hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu terdapat hubungan positif antara *social media pressure* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* diterima.

c. Hipotesis Ketiga

Uji hipotesis ketiga dilakukan dengan uji korelasi parsial. Hal ini dilakukan guna membuktikan ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas (X2) dengan variabel tergantung (Y).

Berdasarkan pengujian korelasi parsial didapatkan hasil antara variabel regulasi emosi dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* didapatkan r_{x_2y} yaitu -0,593 dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini berarti bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima, yaitu terdapat hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Hal itu berarti semakin rendah regulasi emosi remaja laki-laki di SMA X Kota Semarang semakin tinggi kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang dialami.

D. Deskripsi Variabel Penelitian

Setelah melakukan uji hipotesis tahap selanjutnya yaitu analisis deskripsi variabel. Analisis ini dilakukan untuk mengetahui gambaran skor variabel subjek penelitian. Kategorisasi dilakukan secara normatif memakai model distribusi normal. Tujuannya yaitu untuk mengklasifikasikan subjek ke dalam kelompok berdasarkan rangkaian dari variabel yang diukur. Berikut ini norma kategorisasi yang digunakan:

Tabel 14. 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

1. Deskripsi Data Skor Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*

Aitem skala kecenderungan *body dysmorphic disorder* berjumlah 5 aitem yang mana masing-masing aitem berdaya beda tinggi diberi skor antara 1 sampai 5. Aitem paling kecil didapat sebanyak 5 didapatkan dari (1 x 5) skor terbesar adalah 25 (5 x 5) dengan rentang skor skala sebesar 20 diperoleh dari (25 – 5). Kemudian mean hipotetik diperoleh sebesar 15 ($\frac{5+25}{2}$) serta standar deviasi hipotetik adalah 3,333 ($\frac{20}{6}$).

Deskripsi skor skala kecenderungan *body dysmorphic disorder* berdasarkan hasil perhitungan empirik diperoleh data skor minimal = 14, skor maksimal = 25, mean = 19,59 dan standar deviasi empirik = 2,613. Berikut tabel deskripsi skor kecenderungan *body dysmorphic disorder*:

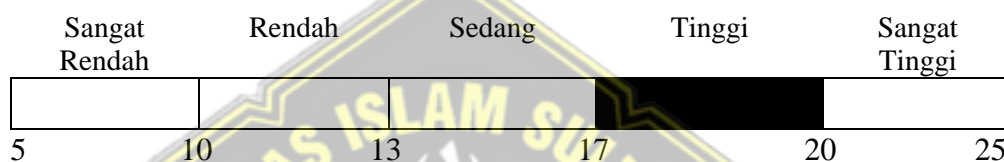
Tabel 15. Deskripsi Skor Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	14	5
Skor Maksimum	25	25
Mean	19,59	15
Standar Deviasi	2,613	3,333

Berdasarkan mean empirik diketahui bahwa rentang skor subjek termasuk kategori tinggi yaitu sebesar 19,59. Berikut ini tabel norma kategorisasi skala kecenderungan *body dysmorphic disorder*:

Tabel 16. 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



Gambar 1. Norma Kategori Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*

2. Deskripsi Data Skor *Social Media Pressure*

Aitem skala *social media pressure* berjumlah 6 aitem yang masing-masing aitem berdaya beda tinggi diberi skor antara 1 sampai 5. Skor minimum 6 didapatkan dari (6×1) dan skor maksimum 30 didapatkan dari (6×5) dengan rentang skor 24 didapatkan dari $(30 - 6)$. Mean hipotetik didapatkan dari $(\frac{6+30}{2})$ dan standar deviasi hipotetik adalah 4 didapatkan dari $(\frac{24}{6})$.

Deskripsi skor skala *social media pressure* berdasarkan hasil perhitungan empirik diperoleh hasil data skor minimum 12, skor maksimum 28, mean sebesar 21,41, dan standar deviasi empirik sebesar 3,905. Berikut tabel deskripsi skor *social media pressure*:

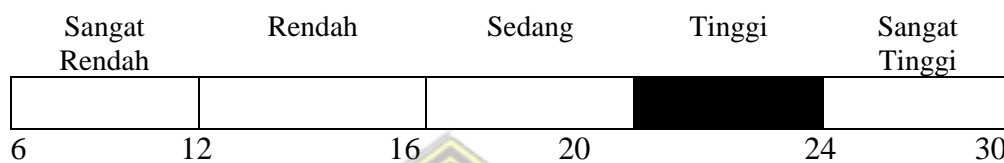
Tabel 17. Deskripsi Skor Skala *Social Media Pressure*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	12	6
Skor Maksimum	28	30
Mean	21,41	18
Standar Deviasi	3,905	4

Berdasarkan mean empirik diatas dapat diketahui bahwa rentang skor subjek termasuk kategori tinggi yaitu sebesar 21,41. Berikut tabel norma kategorisasi skala *social media pressure*:

Tabel 18. Kategorisasi Skor 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%

Gambar 2. Norma Kategori *Social Media Pressure*

3. Deskripsi Data Skor Regulasi Emosi

Aitem skala regulasi emosi berjumlah 15 aitem yang mana masing-masing aitem berdaya beda aitem tinggi diberi skor 1 sampai 4. Skor minimum 15 didapatkan dari (15×1) dan skor maksimum adalah 60 didapatkan dari (15×4) dengan rentang skor 45 didapatkan dari $(60 - 15)$. Mean hipotetik sebesar 37,5 didapatkan dari $(\frac{15+60}{2})$ dan standar deviasi hipotetik sebesar 7,5 didapatkan dari $(\frac{45}{6})$.

Deskripsi skor skala regulasi emosi berdasarkan hasil perhitungan empirik didapatkan data skor minimum 22, skor maksimum 50, mean empirik sebesar 36,36 dan standar deviasi empirik sebesar 7,899. Berikut tabel deskripsi skor regulasi emosi:

Tabel 19. Deskripsi Skor Skala Regulasi Emosi

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	22	15
Skor Maksimum	50	60
Mean	36,36	37,5
Standar Deviasi	7,899	7,5

Berdasarkan mean empirik diatas dapat diketahui bahwa rentang skor subjek termasuk kategori sedang yaitu sebesar 36,36. Berikut tabel norma kategorisasi skor skala regulasi emosi:

Tabel 20. Kategorisasi Skor 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%



Gambar 3. Norma Kategori Regulasi Emosi

E. Pembahasan

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.

Holland dan Tiggemann (2016) menyatakan bahwa media sosial mempunyai dampak negatif pada kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Diananda (2018) menyatakan bahwa gejala kecenderungan *body dysmorphic disorder* ini muncul kemungkinan karena adanya tekanan dari media sosial. Remaja selalu berusaha untuk tampil sempurna dan keren sesuai standar media sosial, karena remaja mempunyai keinginan yang besar untuk disukai dan diterima teman sebaya atau kelompok.

Hasel dan Ardebil (2018) menyatakan bahwa individu yang mempunyai kecenderungan *body dysmorphic disorder* mengalami kesulitan memilih strategi emosional dan seringkali tidak mampu mengatur emosi dalam situasi yang tidak menyenangkan. Mereka cenderung sensitif dan responsif terhadap evaluasi orang lain.

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 hasil penelitian diperoleh bahwa kecenderungan *body dysmorphic disorder* termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini diketahui dari hasil analisis data didapatkan mean empirik 19,59 dengan kategorisasi 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%. Sedangkan pada variabel *social media pressure* termasuk dalam kategori tinggi dengan hasil mean sebesar 21,41 dan presentase sebesar 30,8%. Kemudian pada variabel regulasi emosi termasuk dalam kategori sedang dengan hasil mean sebesar 36,36 dengan presentase 25,6%. 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_{xly} 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_{x_2y} 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.



F. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang sudah dilaksanakan, kelemahan penelitian ini yaitu: kecilnya jumlah subjek penelitian yang mengakibatkan kurang tepat untuk dijadikan referensi pada penelitian yang memiliki populasi lebih besar.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. 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.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk subjek penelitian

Remaja laki-laki diharapkan dapat lebih bijak dalam pemilihan tontonan konten yang dilihat dalam media sosial untuk mengurangi resiko tekanan media sosial atau *social media pressure* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

2. Untuk peneliti berikutnya

Disarankan untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan permasalahan yang sama, untuk memperluas lagi jumlah subjek penelitian dan melakukan analisis lebih dalam terkait faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang belum ada dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, R., Sagir, A., & Fadhila, M. (2021). Kebersyukuran Terhadap Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Terhadap Wanita Dewasa Awal. *Taujihah: 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.
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan Media Sosial (FoMO) Pada Generasi Milenial. *Jurnal Audience*, 4(1), 86–106. <https://datareportal.com/reports/digital-2020-indonesia>
- Alsaidan, M. S., Altayar, N. S., Alshmmari, S. H., Alshammari, M. M., Alqahtani, F. T., & Mohajer, K. A. (2020). The Prevalence and Determinants of Body Dysmorphic Disorder Among Young Social Media Users: A Cross-Sectional Study. *Dermatology Reports*, 12(3), 70–76. <https://doi.org/10.4081/DR.2020.8774>
- 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., & Panagiotti, 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.
- Ayub, M., & Sulaeman, S. F. (2018). Dampak Sosial Media terhadap Interaksi Sosial pada Remaja: Kajian Sistematis. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 21–32.
- Azizah, U., Haryanti, F., & Wahyuni, B. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Masalah Psikososial Remaja di Wilayah Bantaran Kali Code Kota Yogyakarta. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 34(7), 281–290.

- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Belajar.
- Cahaya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial pada Kecemasan dan Depresi Remaja. *Jurnal Sosial Dan Teknologi (SOSTECH)*, 3(8), 703–706.
- Cunningham, M. L., Griffiths, S., Baillie, A., & Murray, S. B. (2016). Emotion Dysregulation Moderates the Link between Perfectionism and Dymorphic Appearance Concern. *Psychology of Men and Masculinity*, 19(1), 59–68. <https://doi.org/10.1037/men0000082>
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. www.depkes.go.id
- Fazriyani, G. Y., & Rahayu, D. A. (2019). Body Dismorphic Disorder Tendency to Stress Level in Female Adolesences. *Media Keperawatan Indonesia*, 2(3), 105. <https://doi.org/10.26714/mki.2.3.2019.105-112>
- Felita, P., Siahaja, C., Wijaya, V., Melisa, G., Chandra, M., & Dahesihsari, R. (2016). Pemakaian Media Sosial dan Self-Concept pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 5(1), 30–41.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Assessment of Difficulties in Emotion Regulation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (J. J. Gross, Ed.; Second edition). The Guilford Press.
- Gupta, M., Jassi, A., & Krebs, G. (2023). The Association Between Social Media Use and Body Dymorphic Symptoms in Young People. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1231801>
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi Emosi pada Iu Single Parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1), 86–92. www.pekka.or.id/data-perempuan-
- Hasel, K. M., & Ardebil, M. D. (2018). Relationship of Body Image and Emotion Regulation Strategies among Female Students. *Journal of Garmian University*, 5(3), 446–453. <https://doi.org/10.24271/garmian.382>
- 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., & Wyson, 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>
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A Systematic Review of The Impact of The Use of Social Networking Sites on Body Image and Disordered Eating Outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Hurlock, E. B. (2004). *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 Imiah Psikologi*, 11(3), 415–421. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i3>
- Lim, D. (2018). Sociocultural Attitudes Towards Appearance Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4-Revised in Asian Americans Questionnaire-4-Revised in Asian Americans [Thesis, Loma Linda University]. In *Loma Linda University*. <https://scholarsrepository.llu.edu/etd/529>
- 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.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal* (5th ed.). Erlangga.

- Nourmalita, M. (2016). Pengaruh Citra Tubuh terhadap Gejala Body Dysmorphic Disorder yang Dimediasi Harga Diri pada Remaja Putri. *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity*, 546–555.
- Octavia, N. (2018, May 9). *Body Dysmorphic Disorder, Gangguan Jiwa Akibat Media Sosial*. Klikdokter. <https://www.klikdokter.com/psikologi/kesehatan-mental/body-dysmorphic-disorder-gangguan-jiwa-akibat-media-sosial>
- Perkins, A. (2019). Body Dysmorphic Disorder. The Drive for Perfection. *Nursing Made Incredible Easy!*, 17(1), 32–38. <https://doi.org/10.1097/01.NME.0000549614.97772.88>
- Phillips, K. A. (2009). *Understanding Body Dysmorphic Disorder*. Oxford University Press.
- Prakoso, I. B., Budiyani, K., & Rinaldi, M. R. (2020). Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswi. *Psikosains*, 15(1), 56–63.
- Priyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif* (T. Chandra, Ed.; Edisi 2016). Zifatama Publishing.
- Purwanti, S. Z. (2022, November 8). *Stress dan Penyebabnya*. Yankes.Kemkes. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1777/stress-dan-penyebabnya#:~:text=%C2%B7%20Tekanan
- 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.
- Septiawan, Wi., & Putra, A. D. A. (2017, May 30). *Body Dysmorphic Disorder*. Psikopedia. <https://student-activity.binus.ac.id/himpsiko/2017/05/body-dysmorphic-disorder>
- Shafer, L. (2017, December 15). *Social Media and Teen Anxiety*. Harvard Graduate School of Education. <https://www.gse.harvard.edu/ideas/usable-knowledge/17/12/social-media-and-teen-anxiety>
- 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*.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R dan D* (Sutopo, Ed.; Edisi 2). Alfabeta.
- Sulistyo, P. T. S., Sukamto, 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>
- Tejena, N. R., & Sukmayanti, L. M. K. (2018). Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 370–381.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Widjono. (2007). *Bahasa Indonesia Mata Kuliah Pengembangan Kepribadian di Perguruan Tinggi*. PT Grasindo.
- 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>