

**PENGARUH *BODY DISSATISFACTION* DAN *SELF-ESTEEM*  
TERHADAP ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA PENGGUNA  
INSTAGRAM DI SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk  
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)  
Psikologi (S.Psi)



Oleh :  
Jilan Athaya Salsabila  
11040120115

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2024**

### PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh *Body Dissatisfaction* dan *Self-Esteem* terhadap Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Surabaya" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 12 Juni 2024



Jilan Athaya Salsabila

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**Pengaruh *Body Dissatisfaction* dan *Self-Esteem* terhadap Adiksi Media Sosial  
Pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Surabaya**

Oleh :

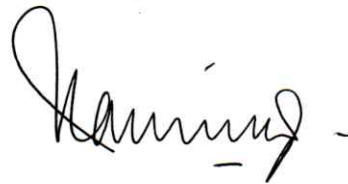
**Jilan Athaya Salsabila**

**11040120115**

Telah Disetujui untuk Diajukan pada Sidang Skripsi.

Surabaya, 12 Juni 2024

Dosen Pembimbing



Drs. H. Hamim Rosyidi, M.Si.

NIP. 196208241987031002

## HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI**  
**PENGARUH *BODY DISSATISFACTION* DAN *SELF-ESTEEM***  
**TERHADAP ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA PENGGUNA**  
**INSTAGRAM DI SURABAYA**

Yang disusun oleh :  
Jilan Athaya Salsabila  
11040120115

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada tanggal 13 Juni 2024



Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. Phd. Khoirun Ni'am

NIP. 197007251996031004

Susunan Tim Penguji

Penguji I,

Drs. H. Hamim Rosyidi, M.Si.

NIP. 196208241987031002

Penguji II

Soffy Balgies, M.Psi, Psikolog

NIP. 197609222009122001

Penguji III

Dr. Dwi Ruknya Santi, S.ST., M. Kes.

NIP. 197902072014032001

Penguji IV,

M. Syifaul Muntafi, M.Sc.

NIP. 199211142020121016



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**  
**PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: [perpus@uinsby.ac.id](mailto:perpus@uinsby.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Jilan Athaya Salsabila  
 NIM : 11040120115  
 Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi  
 E-mail address : jilanathayasalsabila0@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

**Sekripsi**    Tesis    Desertasi    Lain-lain ( ..... )  
 yang berjudul :

Pengaruh *Body Dissatisfaction* dan *Self-Esteem* terhadap Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 15 Juni 2024

Penulis

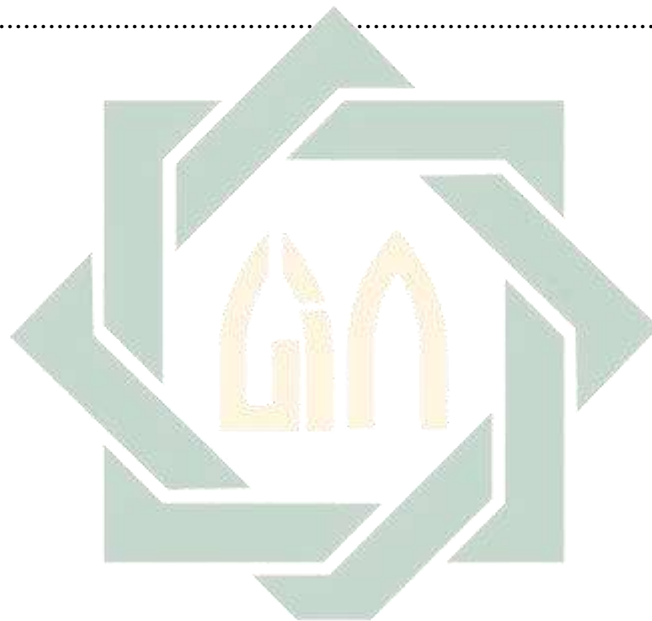
( Jilan Athaya Salsabila )

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PUBLIKASI</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>INTISARI</b> .....	xv
<b>ABSTRACT</b> .....	xvi
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	7
<b>BAB II</b> .....	<b>12</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>12</b>
A. Adiksi Media Sosial.....	12
1. Definisi Adiksi Media Sosial .....	12
2. Aspek Adiksi Media Sosial.....	13
3. Faktor Adiksi Media Sosial.....	14
4. Ciri Adiksi Media Sosial.....	16
B. <i>Body Dissatisfaction</i> .....	17
1. Definisi <i>Body Dissatisfaction</i> .....	17
2. Aspek <i>Body Dissatisfaction</i> .....	19

3. Faktor <i>Body Dissatisfaction</i> .....	20
C. <i>Self-Esteem</i> .....	22
1. Definisi <i>Self-Esteem</i> .....	22
2. Aspek <i>Self-Esteem</i> .....	24
3. Faktor <i>Self-Esteem</i> .....	24
D. Hubungan <i>Body Dissatisfaction</i> dan <i>Self-Esteem</i> terhadap Adiksi Media Sosial .....	25
E. Kerangka Teori .....	27
F. Hipotesis .....	29
<b>BAB III</b> .....	<b>30</b>
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	<b>30</b>
A. Variabel dan Definisi Operasional .....	30
1. Adiksi media sosial .....	30
2. <i>Body Dissatisfaction</i> .....	30
3. <i>Self-esteem</i> .....	31
B. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	31
1. Populasi .....	31
2. Teknik sampling .....	31
3. Sampel .....	32
C. Teknik Pengumpulan Data .....	33
1. Alat Ukur Variabel Adiksi Media Sosial .....	33
2. Alat Ukur Variabel <i>Body Dissatisfaction</i> .....	33
3. Alat Ukur Variabel <i>Self-Esteem</i> .....	34
D. Validitas dan Reliabilitas .....	35
1. Uji Validitas .....	35
2. Uji Reliabilitas .....	38
E. Uji Asumsi Klasik .....	40
1. Uji Prasyarat .....	40
2. Analisis Data .....	42
<b>BAB IV</b> .....	<b>43</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>43</b>
A. Deskripsi Subjek .....	43

B. Uji Hipotesis.....	51
C. Pembahasan.....	52
<b>BAB V.....</b>	<b>58</b>
<b>PENUTUP .....</b>	<b>58</b>
A. Simpulan .....	58
B. Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>66</b>



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel Penentuan Jumlah Isaac Michael .....	32
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Adiksi Media Sosial .....	33
Tabel 3. 3 Blueprint Skala <i>Body Dissatisfaction</i> .....	34
Tabel 3. 4 Blueprint Skala <i>Self-Esteem</i> .....	35
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Skala Adiksi Media Sosial .....	36
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Skala <i>Body Dissatisfaction</i> .....	36
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Skala <i>Self-Esteem</i> .....	38
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Adiksi Media Sosial .....	39
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas <i>Body Dissatisfaction</i> .....	39
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas <i>Self-Esteem</i> .....	39
Tabel 3. 11 Hasil Uji Normalitas Adiksi Media Sosial .....	40
Tabel 3. 12 Hasil Uji Normalitas <i>Body Dissatisfaction</i> .....	41
Tabel 3. 13 Hasil Uji Normalitas <i>Self-Esteem</i> .....	41
Tabel 4. 1 Klasifikasi Jenis Kelamin .....	43
Tabel 4. 2 Klasifikasi Rentang Usia .....	43
Tabel 4. 3 Klasifikasi Asal Universitas .....	44
Tabel 4. 4 Pedoman Hasil Pengukuran .....	45
Tabel 4. 5 Kategorisasi Adiksi Media Sosial .....	46
Tabel 4. 6 Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i> .....	46
Tabel 4. 7 Kategorisasi <i>Self-Esteem</i> .....	46
Tabel 4. 8 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Adiksi Media Sosial .....	47
Tabel 4. 9 Tabulasi Silang Usia dengan Adiksi Media Sosial .....	48
Tabel 4. 10 Tabulasi Silang Asal Universitas dengan Adiksi Media Sosial .....	49
Tabel 4. 11 Hasil Uji T Parsial .....	51
Tabel 4. 12 Hasil Uji F .....	52
Tabel 4. 13 Koefisien Determinasi .....	52

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1 Kerangka Teori ..... 28



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian .....67  
Lampiran 2. Output SPSS .....73



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## INTISARI

Adiksi media sosial merupakan kondisi dimana individu tidak bisa mengendalikan, mengontrol penggunaan media sosial yang dilakukan secara berlebihan dan dapat berdampak pada psikologis individu. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh *body dissatisfaction* dan *self-esteem* terhadap adiksi media sosial pada mahasiswa pengguna Instagram di Surabaya. Subjek penelitian ini adalah 273 mahasiswa aktif pengguna Instagram di Surabaya dengan rentang usia 18-22 tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif korelasional dengan menggunakan teknik analisis regresi linier berganda. Terdapat tiga instrumen yang digunakan yaitu *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS), *Multidimensional Body Image Relations Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS), dan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES). Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan *body dissatisfaction* dan *self-esteem* terhadap adiksi media sosial.

Kata Kunci : Adiksi media sosial, ketidakpuasan tubuh, harga diri

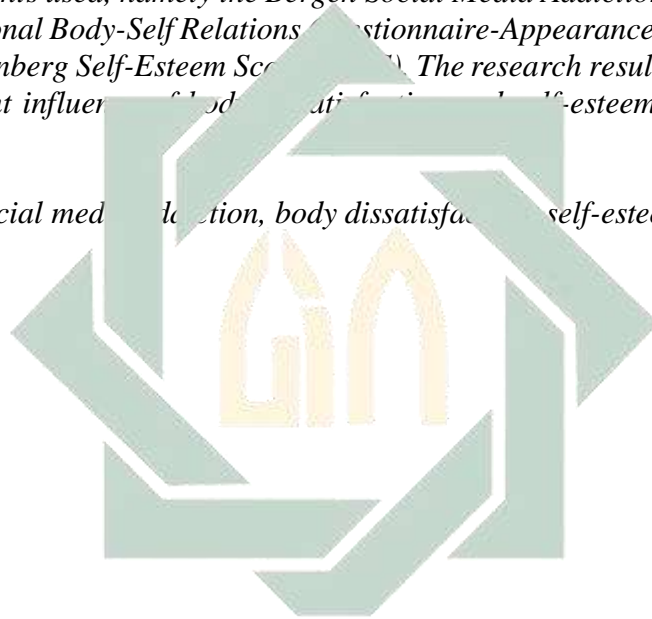


UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**ABSTRACT**

*Social media addiction is a condition where individuals cannot control excessive use of social media and can have an impact on the individual's psychology. This research aims to determine the influence of body dissatisfaction and self-esteem on social media addiction among student Instagram users in Surabaya. The subjects of this research were 273 students who were active Instagram users in Surabaya with an age range of 18-22 years. This research uses a quantitative correlational method approach using multiple linear regression analysis techniques. There are three instruments used, namely the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS), and Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). The research results show that there is a significant influence of body dissatisfaction and self-esteem on social media addiction.*

*Keywords: Social media addiction, body dissatisfaction, self-esteem*



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Menayes, J. (2015). Psychometric properties and validation of the Arabic social media addiction scale. *Journal of Addiction, 2015*.
- Alnjadat, R., Hmaid, M. M., Samha, T. E., Kilani, M. M., & Hasswan, A. M. (2019). Gender variations in social media usage and academic performance among the students of University of Sharjah. *Journal of Taibah University Medical Sciences, 14*(4), 390–394. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2019.05.002>
- Amarina, F. N., & Laksmiwati, H. (2021). Hubungan Antara Komparasi Sosial Dan Body Dissatisfaction Pada Pengguna Instagram Di Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 8*(6), 1–11.
- American Psychiatric Association, D. S., & Association, A. P. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 5th ed. (Vol. 5). American psychiatric association Washington, DC
- Andreassen, C. S., Blumenthal, J., Griffiths, M. D., Kusurumaden, S., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors, 30*(2), 252.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2011). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of depression and low self-esteem: Findings from a large national survey. *Behavioral Addictions, 6*(4), 287–293.
- Angrainy, N. E. (2022). Body dissatisfaction pada Wanita Pengguna Media Sosial Instagram. *SPECTRUM: Journal of Gender and Children Studies, 2*(2), 95–104. <https://doi.org/10.30984/spectrum.v2i2.385>
- Annur, C. M. (2022). Berapa Lama Masyarakat Global Akses Medsos Setiap Hari. *Katadata. Co. Id. Retrieved From*.
- APJII. (2024). *Jumlah Pengguna Internet di Indonesia*. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Arroisi, J., & Badi', S. (2022). Konsep Harga Diri: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Modern dan Islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi, 27*(1), 89–106. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol27.iss1.art7>
- Asharyadi, A. A. P., & Qodariah, S. (2022). Hubungan Adiksi Media Sosial dengan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal di Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science, 2*(1), 476–484. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v2i1.1344>

- Aspita Sari, N., Putri Rahayu, S. Z., Psikologi islam, J., Ushuluddin Adab dan Dakwah, F., & Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, U. (2022). Dampak Intesitas Mengakses Media Sosial Dengan Body Image Pada Remaja. *JPI: Jurnal Psikologi Islam*, 1(2), 58–71. <https://ojs.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/jps>:
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44.
- Branden, N. (2001). *The psychology of self-esteem: a revolutionary approach to self-understanding that launched a new era in modern psychology*. Jossey-Bass.
- Candra, P. S., Rifansha, M. G., Dahri, K. S. D., Kuta, P. C. R., & Elizar, L. J. A. (2023). The Association Between Body Dissatisfaction and Social Media Addiction Among Adolescent. *Journal of Tropical Psychology*, 23(1), 333–338. <https://doi.org/10.21803/jbt.v23i1.5759>
- Colak, M., Bingol, C. S., Dayi, A. (2023). Self-esteem, social media addiction level in adolescents: The mediating role of body image. *Indian Journal of Psychiatry*, 5(5), 595–600. [https://doi.org/10.4103/ncjp.schizophrenia.indianpsychiatry\\_306\\_22](https://doi.org/10.4103/ncjp.schizophrenia.indianpsychiatry_306_22)
- Coopersmith, S. (1965). *Antecedents of self-esteem*. Princeton.
- Coralia, F., Qodariah, M., & Islam Bandung, U. (2017). Tipe Kepribadian Self-esteem Pecandu Media Sosial. *SCHEMA (Journal of Psychological Research)*, 140–149.
- D Sugiyono. (2018). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D/Sugiyono In *Bandung Alfabeta* (Vol. 15).
- Dalila, F., Mutiara Putri, A., Harkina, P., & Studi Psikologi, P. (2018). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Harga Diri. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 1–5.
- Databoks. (2023a). *Indonesia Jadi Negara dengan Pengguna Instagram Terbanyak ke-4 di Dunia*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/11/28/indonesia-jadi-negara-dengan-pengguna-instagram-terbanyak-ke-4-di-dunia>
- Databoks. (2023b). *Mayoritas Anak Muda Indonesia Gunakan Internet untuk Media Sosial*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/01/11/mayoritas-anak-muda-indonesia-gunakan-internet-untuk-media-sosial>
- Databoks. (2024). *Ini Media Sosial Paling Banyak Digunakan di Indonesia Awal 2024*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/03/01/ini-media->



sosial-paling-banyak-digunakan-di-indonesia-awal-2024

DataIndonesia. (2023). *Ada 116,16 Juta Pengguna Instagram di RI hingga Agustus 2023*. <https://dataindonesia.id/internet/detail/ada-11616-juta-pengguna-instagram-di-ri-hingga-agustus-2023>

Dewi, A. E. (2020). *Hubungan Antara Social Comparison Dengan Kecenderungan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram*. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Digital. (2019). *Data Reportal*. <https://datareportal.com/reports/digital-2019-indonesia>

Forrest, K. Y. Z., & Stuhldreher, W. L. (2007). Patterns and correlates of body image dissatisfaction and distortion among college students. *American Journal of Health Studies, 22*(1)

Fournier, L., Schimme, M., Layelle, M., Cataldo, I., Starcevic, V., & ... (2023). Deconstructing the components model of addiction: an illustration through “addictive” social media. *Addictive Behaviors, 143*(October 2022). <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107694>

Grogan, S. (2006). Body image and health: contemporary perspectives. *Journal of Health Psychology, 1*(4), 23–50.

Grogan, S. (2021). *Body image: navigating body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.

Hasibuan, A. P. (2023). *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Perempuan di Kota Surabaya*

Islami, Z. M. N. (2020). Pengaruh *Passing Out*, Kontrol Diri, Narsisme, dan Strategi Koping terhadap Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa di Jabodetabek. *Jurnal Pendidikan, 3*(2), 15–32.

Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grail-Bronnec, M. (2021). Social media use and body image disorder: Association between frequency of comparing one's own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinness. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(6), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>

Kircaburun, K., Griffiths, M. D., & Billieux, J. (2020). Childhood emotional maltreatment and problematic social media use among adolescents: The mediating role of body image dissatisfaction. *International Journal of Mental Health and Addiction, 18*, 1536–1547.

Maharani, C., Suryani, E., & Mahaputra. (2023). Hubungan Self-esteem dan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Kedokteran Meditek, 29*(2), 150–157. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v29i2.2365>

Maimunah, S., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Media Sosial Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Perempuan di Kota Surabaya. *Character:*



- Jurnal Penelitian Psikolog*, 08(02), 224–233. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41197>
- Marizka, D. S., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2019). Bagaimana Self-Compassion Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh? *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 56–69. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22346>
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. Springer Publishing Company.
- Mulyani, I., Mikarsa, H. L., & Puspitawati, I. (2020). Apakah Jenis Kelamin Memoderasi Pengaruh Harga Diri terhadap Perilaku Adiksi pada Instagram di Kalangan Remaja? *Jurnal Psikologi*, 16(1), 39. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i1.9221>
- Nohana, O. C., Kusumawati, A., & Janarko, B. (2020). Pengaruh Media Sosial dan Ketidakpuasan Tubuh Perilaku Adiksi pada Mahasiswa di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(5), 363–367. <https://doi.org/10.24014/mki.19.5.363-367>
- Paramesti, A., Purnamasari, A., & Juniar, A. (2010). KECENDERUNGAN ADIKSI INSTAGRAM PADA MAHASISWA. APAKAH TERKAIT DENGAN HARGA DIRI YANG DIMILI? *Psychology Journal of Mental Health*, 10(10), 40–51.
- Pawar, T., & Shah, J. (2019). The Relationship Between Social Media Addiction, Self-Esteem, Sensation Seeking and Boredom in College students. *Indian Journal of Psychological Research*, 6(4), 333. <https://doi.org/10.24014/ijpr.v6i4.333>
- Putri, F. D., & Nurwianti, F. (2020). Acceptance & Commitment Therapy (ACT) Kelompok untuk Meningkatkan Self-esteem pada Mahasiswa yang Mengalami Adiksi Media Sosial Group-Based Acceptance & Commitment Therapy (ACT) to Increase Self-esteem in University Students with Social Media Addiction. *Jurnal Psikogenesis*, 3(1), 18–29.
- Putri, K. A. D., & Virlia, S. (2023). Pengaruh Harga Diri dan adiksi Media Sosial terhadap Tingkat Kecemasan Sosial pada Remaja Pengguna Tiktok. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 328–341. <https://doi.org/10.35760/psi.20>
- Putri, L. H. (2021). Perilaku Narsisme dan Harga Diri Terhadap Penggunaan Media Sosial Tiktok Pada Siswa SMA. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 49–73. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i1.7806>
- Putri, R. A. (2022). Hubungan Antara Social Comparison Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswi Pengguna Instagram di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. *Skripsi*.
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Andriani, I., Hermita, M., & Zanah, F. N. (2020). Adiksi media sosial pada remaja pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami peran need fulfillment dan social media engagement. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(1), 5–16.

- Rahayu, S. (2020). *Hubungan Antara Self Esteem dengan Problematic Internet Use Pada Mahasiswa* [Universitas Negeri Semarang]. <https://lib.unnes.ac.id/39327/1/1511416047.pdf>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Sakinah, H., & Sumaryanti, I. U. (2020). Hubungan Body Dissatisfaction Dan Adiksi Media Sosial Instagram Pada Wanita Dewasa Awal. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 827–833. <http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.24452>
- Statista. (2024). *Distribusi pengguna Instagram di seluruh dunia per Januari 2024, berdasarkan kelompok umur*. [statista.com/statistics/325587/instagram-global-age-group/](https://www.statista.com/statistics/325587/instagram-global-age-group/)
- Striegel-Moore, R. H., Franko, D., T. F., & Pruzinsky, T. (2002). Body image: A handbook for research and clinical practice. *Body Image: A Handbook of Theoretical Research, and Clinical Practice*, 183–191.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2nd ed). In *Data Kualitatif*
- Sumanty, D., S., & Paspasari, P. (2018). Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(1), 9–28. <http://doi.org/10.15555/ib.v1i20>
- Susanto, H., Suryani, E., Nurani, Y., & Kuswanto, F. (2021). Relationship between Narcissism, Self-Esteem, and Smartphone Addiction in Preclinical Medical Students. *Medical Journal*, 8(1), 50–55. <https://doi.org/10.15850/amj.v0n1i2>
- Tecimer, B., & Balci, S. (2023). Self-Esteem, Social Media and Internet Addiction Regarding Adult Individuals. *International Journal of Educational Research Review*, 8(4), 697–715. [www.ijere.com](http://www.ijere.com)
- Umam, N., & Rengganis, Domnina, rani, P. (2021). Harga Diri, Neurotisme & Kecanduan Internet Sebagai Prediktor Fear of Missing Out Pada Mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional 2021 Fakultas Psikologi UMBY*, 55–69. <https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/ProsidingSemNasPsikologi/article/view/2004>
- Young, K. S., & De Abreu, C. N. (2010). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons.
- Yunfahnur, S., R, F. D., & Martina, M. (2022). Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa. *JIM FKep*, 6(3), 9–16.