

APAKAH *SOCIAL COMPARISON* MEMPENGARUHI *BODY DISSATISFACTION* PADA MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM ?

Putri Sekar Asih¹, Hema Dayita²

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email: 202010515124@mhs.ubharajaya.ac.id, hema.dayita@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstract

This study describes the effect of social comparison on body dissatisfaction in Instagram user students at university X Bekasi. This study aims to find out whether there is an influence between social comparison on body dissatisfaction using 110 respondents from university X Bekasi. The method used in this study is linear regression analysis with the aim of seeing the effect of the two variables studied, with the statistical test process using application IBM SPSS version 25. The results in this study show an R square value of 0.338 or interpreted as 33.8%. This value provides an explanation that social comparison as an independent variable, body dissatisfaction as an the dependent variable by 33.8% and the rest is influenced by other factors not explained in this study. Based on the results of this study, it shows that there is an influence between social comparison on body dissatisfaction in Instagram user students at university X Bekasi, so to improve social comparison being felts by students, social support such as from a family, partner, friends, and also support from the environment is needed.

Keywords: *Social Comparison, Body Dissatisfaction*

Abstrak

Penelitian ini menjelaskan tentang pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna Instagram di Universitas X Bekasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* dengan menggunakan 110 responden yang berasal dari universitas X Bekasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear dengan tujuan untuk melihat pengaruh dari kedua variabel yang diteliti, dengan proses uji statistik menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 25. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan nilai *R square* sebesar 0.338 atau diartikan sebesar 33.8%. Nilai tersebut memberikan penjelasan bahwa *social comparison* sebagai variabel bebas mempengaruhi *body dissatisfaction* sebagai variabel terikat sebesar 33.8% serta sisanya 66.2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian. Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna Instagram di universitas X Bekasi, maka untuk meningkatkan *body dissatisfaction* yang dirasakan oleh mahasiswa, dibutuhkan dukungan sosial seperti dari keluarga, pasangan, teman, serta lingkungan sekitarnya.

Kata Kunci: *Social Comparison, Body Dissatisfaction*

Article History

Received: Mei 2025

Reviewed: Mei 2025

Published: Mei 2025

Plagirism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musyari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

I. PENDAHULUAN

Penampilan fisik yang diidamkan oleh perempuan dan laki-laki adalah memiliki bentuk tubuh yang ideal, bugar dan menarik. Evaluasi fisik ini mempengaruhi penilaian terhadap bentuk tubuhnya. Bentuk tubuh ideal merupakan suatu daya tarik fisik yang didambakan oleh setiap individu, oleh karena itu, kesadaran mahasiswa bahwa tubuhnya belum memenuhi standar bentuk tubuh ideal merupakan suatu bentuk pemikiran yang menunjukkan perhatian individu terhadap penampilan fisiknya.

Penampilan fisik yang tidak menarik dan ideal dapat menimbulkan penilaian dan perasaan negatif terhadap bentuk tubuhnya. Bentuk tubuh individu yang tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal yang diidamkan, membuat individu tidak dapat menerima kekurangan dan kelebihan pada bentuk tubuhnya dengan apa adanya sehingga dapat menimbulkan ketidakpuasan pada tubuh atau *body dissatisfaction* (Dewi et al., 2020).

Menurut National Eating Disorders Association (2022), menyatakan bahwa *body dissatisfaction* adalah penilaian negatif terhadap bentuk tubuh diri sendiri, seperti merasa iri atau cemburu terhadap bentuk tubuh yang dimiliki oleh orang lain. Individu yang merasa tidak puas, malu, serta cemas dan perasaan tidak nyaman akibat penilaian negatif pada bentuk tubuh yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan Cash & Fleming (2002), yang mengatakan bahwa *body dissatisfaction* adalah penilaian negatif tentang bentuk tubuh yang dimiliki, yang berdampak pada kualitas hidup individu.

Pada saat ini individu cenderung mengidealkan bentuk tubuh langsing atau kurus, dan beranggapan bahwa penggambaran individu terhadap bentuk ideal pada perempuan atau laki-laki memiliki pengaruh yang signifikan terhadap cara individu mengevaluasi dan memandang penampilan fisik mereka. Perempuan cenderung berusaha untuk memiliki bentuk tubuh yang langsing atau kurus, sedangkan laki-laki cenderung menginginkan memiliki bentuk tubuh yang lebih besar dan berotot (Weinberger et al., 2017).

Standar bentuk tubuh ideal yang terjadi pada mahasiswa yaitu memiliki bentuk tubuh yang lebih besar, berotot, serta berkulit putih, dengan adanya standar bentuk tubuh ideal tersebut mendorong laki-laki berulang kali mengecek apakah terdapat perubahan pada bentuk tubuh yang dimiliki dan mendorong laki-laki untuk melakukan berbagai macam usaha untuk meraih standar bentuk tubuh ideal (Yuanita & Sukanto, 2013). Hal ini akan menimbulkan perasaan tidak puas dengan bentuk tubuh atau *body dissatisfaction*.

Body dissatisfaction yang terjadi pada mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun, hal tersebut sejalan dengan Santrock (dalam Dewi et al., 2020). yang mengatakan bahwa seseorang yang berusia 18-25 tahun termasuk ke dalam dewasa awal yang merupakan masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa. Pada masa dewasa awal ini merupakan masa seseorang sedang mencapai puncak perkembangan fisiknya. Hal ini menimbulkan individu mulai ingin terlihat berpenampilan menarik didepan orang lain untuk menarik perhatian lawan jenisnya (Najla & Zulfiana, 2022).

Bentuk fisik berhubungan langsung dengan tugas perkembangan pada masa dewasa awal, seperti mencari dan memilih pasangan hidup, belajar hidup bersama pasangan seperti belajar untuk saling merawat dan mendukung mengenai penampilan untuk terlihat menarik di depan orang lain, memulai kehidupan berumah tangga, serta memulai suatu pekerjaan pada saat ini penampilan fisik yang menarik menjadi kepentingan utama untuk menarik perhatian orang lain (Havighurst, 2004).

Penampilan fisik yang menarik pada dewasa awal dapat menimbulkan sebuah keuntungan serta bisa dimanfaatkan untuk mendapatkan hasil yang menyenangkan dalam berinteraksi sosial (Suseno & Dewi, 2014). Pada masa dewasa awal individu merasa terganggu serta khawatir terhadap penampilan fisiknya, dan ia berusaha untuk mencapai standar fisik yang dianggap

ideal menurut pandangan masyarakat atau orang lain yang menggunakan sosial media (Rosen et al., 1995).

Salah satu media sosial yang sedang diminati oleh masyarakat dan banyak digunakan oleh mahasiswa saat ini adalah media sosial Instagram. Instagram merupakan media sosial yang memungkinkan pengguna untuk berkomunikasi melalui foto atau video. Foto atau video yang diunggah di Instagram telah dimodifikasi dengan berbagai macam filter digital untuk mendapatkan daya tarik dari pengguna lain, serta kegiatan atau interaksi didalam Instagram terjadi melalui kita menjadi pengikut atau followers dari akun pengguna lain di Instagram (Aristantya & Helmi, 2019).

Aktivitas yang dilakukan oleh model, artis, selebgram di Instagram dengan membagikan foto atau video bentuk tubuh ideal mereka. Hal ini sering kali membuat individu terinspirasi dan menginginkan memiliki bentuk tubuh ideal yang sama serta dapat menimbulkan ketidakpuasan tubuh atau body dissatisfaction, kecemasan mengenai berat badan, suasana hati yang negatif, dan gangguan pada makan (Harper & Tiggemann, 2008). Gangguan pada makan memiliki pengaruh pada hubungan ketidakpuasan pada tubuh atau body dissatisfaction dan perbandingan sosial atau social comparison.

Mahasiswa sangat memperhatikan penampilan fisik mereka, dan seringkali membandingkan penampilan fisik mereka untuk mendapatkan penilaian dari orang lain (Saleem, 2019). Salah satu metode untuk mendapatkan penilaian dengan melalui perbandingan sosial atau social comparison. Social comparison adalah suatu dorongan individu yang membantu dalam membandingkan diri sendiri dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan seseorang akan penghargaan dan pengakuan (Festinger, 1954). Penghargaan dan pengakuan ini merupakan sebuah proses individu untuk saling mempengaruhi dan bersaing dalam hubungan interaksi sosial untuk mengukur dan menilai diri sendiri dengan membandingkan diri sendiri dengan orang lain (Najla & Zulfiana, 2022).

Seseorang yang kerap kali melakukan compare atau perbandingan dengan gambar foto atau video yang terdapat pada media sosial Instagram (Grabe et al., 2008). Gambar foto atau video yang menarik di Instagram dapat mempengaruhi terhadap seseorang yang melihatnya, seperti foto atau video dengan ukuran dan penampilan terhadap perubahan perilaku dalam upaya untuk memperkirakan standar penampilan sosiokultural (Barbierik et al., 2023).

Teori social comparison berpendapat bahwa individu kerap kali mengevaluasi pendapat dan kemampuannya, dan hal tersebut adalah salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan evaluasi diri sendiri dengan membandingkan diri sendiri dengan orang lain (Festinger, 1954). Social comparison adalah penilaian kognitif yang dibuat seseorang mengenai karakteristik diri sendiri dengan karakteristik orang lain (Jones, 2001). Social comparison merupakan kecenderungan individu membandingkan penampilan fisik ideal diri sendiri dengan orang lain di media sosial dan di lingkungan sosial (Rodgers et al., 2015). Lingkungan sosial dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan perbandingan diri mengenai ukuran standar bentuk tubuh yang merupai dengan orang lain agar dapat diterima dilingkungan sosial (Puspasari, 2019).

II. METODOLOGI

Penelitian ini melibatkan 110 mahasiswa yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan yakni mahasiswa dengan rentang usia antara 18 hingga 25 tahun, dan pengguna aktif Instagram. Metode pengambilan sampel yang diadopsi oleh peneliti adalah teknik purposive sampling. Teknik purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampel dari populasi yang memiliki kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2013).

Proses pengumpulan data dilakukan melalui distribusi kuesioner menggunakan google form kepada mahasiswa yang memenuhi syarat yang telah ditetapkan oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan 2 alat ukur. Skala yang digunakan untuk mengukur social comparison pada penelitian ini adalah skala dalam Bahasa Indonesia yang telah mengalami transdaptasi dari skala aslinya, yaitu (Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure) INCOM yang dikembangkan oleh (Gibbons & Buunk, 1999). Item dalam skala social comparison berjumlah 11 item, dengan 10 item favorable dan 1 item unfavorable. Pada skala ini, subjek akan diminta untuk mengisi item dengan satu jawaban dari 5 pilihan jawaban. Pilihan jawaban terdiri dari Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (N), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Hasil reliabilitas pada skala social comparison secara keseluruhan terhadap 110 mahasiswa menunjukkan Cronbach $\alpha = 0,886$.

Skala yang digunakan untuk mengukur body dissatisfaction pada penelitian ini diadaptasi dan dikembangkan oleh Rosen et al., (1995), yang menggunakan aspek-aspek body dissatisfaction sebagai landasan dalam pembuatan instrument pengumpulan data. Aspek-aspek body dissatisfaction menurut Rosen et al., (1995), yaitu penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh, body checking (pemeriksaan tubuh), kamuflase tubuh, serta menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain. Item dalam skala body dissatisfaction berjumlah 40 item, dengan 20 item favorable dan 20 item unfavorable. Pada skala ini, subjek akan diminta untuk mengisi item dengan satu jawaban dari 5 pilihan jawaban. Pilihan jawaban terdiri dari Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (N), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Hasil reliabilitas pada skala body dissatisfaction secara keseluruhan terhadap 110 mahasiswa menunjukkan Cronbach $\alpha = 0,939$.

Metode penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2019), metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian ini menggunakan angka sebagai data penelitiannya dan menerapkan analisis statistik. Pada penelitian ini, pemilihan sampel dilakukan dengan non-probability sampling, tidak semua populasi memiliki kesempatan yang serupa untuk menjadi sampel penelitian.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan-temuan pada penelitian ini yang terkait dengan data demografis terdapat pada Tabel 1. Pada data Tabel 1 dapat mencakup usia, serta durasi mengakses Instagram. Pada Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 19 tahun dengan 20%, disusul dengan usia 22 tahun dengan 18,2%, dan minoritas responden berusia 24 tahun dengan 5,5%. Mahasiswa yang mengakses Instagram 1-2 jam dalam satu hari dengan 37,27%, disusul dengan 2-3 jam dalam satu hari dengan 30%, dan minoritas mahasiswa yang mengakses Instagram kurang dari 1 jam dalam satu hari dengan 5,45%.

Berdasarkan Tabel 2 dan Tabel 3 diperoleh nilai koefisien determinasi pada variabel social comparison sebesar 0.00 ($p < 0.05$) dengan nilai R Square sebesar 0.338 atau dapat dikatakan sebagai 33,8%. Nilai ini memberikan penjelasan bahwa social comparison sebagai variabel bebas memiliki kemampuan untuk mempengaruhi body dissatisfaction sebagai variabel terikat sebesar 33,8%. Sisanya, yaitu sekitar 66,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dijelaskan dalam kerangka penelitian ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur dan mengevaluasi pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction pada mahasiswa pengguna Instagram. Penelitian ini menunjukkan bahwa keinginan individu untuk mencapai bentuk tubuh yang dianggap menarik dan berat badan ideal mencerminkan upaya untuk menjaga dan mengevaluasi penampilan fisik sesuai dengan standar ideal dan menarik (Carter et al., 2017). Body dissatisfaction dapat pula diartikan sebagai penilaian negatif terhadap bentuk tubuh yang dapat memengaruhi kualitas hidup. Dalam konteks ini, aspek kualitas hidup yang terdampak oleh body dissatisfaction melibatkan variabel seperti berat badan, tinggi badan, keberadaan otot dalam tubuh, karakteristik wajah,

dan potensi adanya gangguan makan. Pandangan negatif terhadap bentuk tubuh dapat berimplikasi pada berbagai aspek kesehatan dan kesejahteraan seseorang, menimbulkan kompleksitas dalam hubungan antara citra tubuh dan kualitas hidup (Cash & Fleming, 2002).

Tabel 1. Data Demografis

Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
Usia		
18 Tahun	14	12,7%
19 Tahun	22	20%
20 Tahun	14	12,7%
21 Tahun	14	12,7%
22 Tahun	20	18,2%
23 Tahun	9	8,2%
24 Tahun	6	5,5%
25 Tahun	6	10%
Durasi Mengakses Instagram		
<1 Jam	6	5,45%
1 - 2 Jam	41	37,27%
2 - 3 Jam	33	30%
>3 Jam	30	27,27%

Tabel 2 Hasil Uji Regresi *Social Comparison* dan *Body Dissatisfaction*

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1				9.	
(Constant)	78.161	8.251		47	.000
Social Comparison	1.567	.211	.581	7.	.000

a. Dependent Variable: Body Dissatisfaction

Tabel 3 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.581	.338	.332	12.56315

a. Predictors: (Constant), Social Comparison

Berdasarkan dari hasil penelitian yang ditemukan bahwa *body dissatisfaction* juga dapat tercermin dalam perilaku seperti *body checking*, di mana individu yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya sering memeriksa penampilan fisiknya secara berulang. Selanjutnya, melibatkan upaya kamufase tubuh, di mana individu berusaha menyamarkan bentuk tubuhnya dengan menggunakan pakaian yang dapat menutupi kekurangannya. Tidak hanya itu, *body dissatisfaction* juga dapat mendorong individu untuk menghindari aktivitas sosial dan kontak

fisik dengan orang lain, disebabkan oleh kurangnya kepercayaan diri terkait dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Oleh karena itu, kompleksitas *body dissatisfaction* mencakup sejumlah aspek yang dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis dan perilaku sosial individu.

Sesuai dengan hasil kategorisasi, mahasiswa cenderung merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Pandangan ini sejalan dengan definisi *body dissatisfaction* oleh Rosen et al., (1995), yang menyebutkan bahwa kondisi ini menciptakan rasa kecewa, kurang puas, dan kurang mencintai bentuk tubuh individu. Karakteristik individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh, menurut (Rosen et al., 1995) meliputi penilaian negatif terhadap tubuh, perasaan malu, dan kurang percaya diri terutama dalam situasi sosial. Mereka juga memiliki kecenderungan untuk memeriksa atau memantau kondisi tubuh secara berlebihan, serta menggunakan taktik kamufase dengan menutupi kekurangan tubuh menggunakan pakaian gelap. Selain itu, individu tersebut cenderung menghindari kegiatan sosial karena kurang percaya diri terhadap penampilan tubuhnya. Temuan ini menyoroti kompleksitas *body dissatisfaction* di kalangan mahasiswa dan menegaskan pentingnya pemahaman terhadap karakteristik dan faktor-faktor yang mendorongnya untuk mengembangkan intervensi yang efektif.

Body dissatisfaction seringkali dipicu oleh faktor lingkungan sosial dan media yang cenderung menciptakan fenomena *social comparison*. Pandangan ini sejalan dengan pendapat Sunartio yang dikutip oleh Putra et al., (2019), yang menegaskan bahwa *social comparison* memiliki pengaruh signifikan terhadap terjadinya *body dissatisfaction*. Konsep ini juga mendapat dukungan dari Mckee et al. (2013), yang mencatat bahwa individu yang melakukan *social comparison* cenderung menggunakan objek perbandingan yang ekstrem, seperti aktor, model, dan atlet, yang jelas berbeda dengan mereka. Terlepas dari perbedaan tersebut, individu masih seringkali melakukan perbandingan fisik, bahkan ketika hal tersebut mungkin merugikan bagi kesejahteraan mental mereka. Dampak dari *social comparison* dapat melibatkan perasaan ketidakpuasan terhadap tubuh, gangguan makan, dan bahkan depresi. Oleh karena itu, pemahaman mengenai pengaruh lingkungan sosial dan media, serta perilaku *social comparison*, menjadi penting dalam upaya mengatasi *body dissatisfaction* dan mendorong pola pikir positif terkait dengan citra tubuh.

Dalam studi korelasional mengenai perilaku *social comparison* yang dilakukan oleh Lin & Soby (2016), ditemukan bahwa yang terlibat dalam perbandingan sosial cenderung menunjukkan dorongan untuk memiliki tubuh yang lebih kurus, mengalami tingkat ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi, dan lebih sering menjalani pola makan yang bersifat menahan diri. Temuan ini menggambarkan hubungan positif antara perilaku *social comparison* dan aspek-aspek tersebut. Lebih lanjut, sebuah studi meta-analisis yang dilakukan oleh Bailey & Myers dikutip (dalam Shahyad et al., 2015), juga memberikan hasil serupa. Studi ini menyajikan temuan bahwa ketika mahasiswa membandingkan diri mereka dengan mahasiswa yang memiliki tubuh lebih kurus, tingkat ketidakpuasan tubuh mereka cenderung meningkat. Hasil ini memberikan dukungan tambahan terhadap hubungan antara *social comparison* dan ketidakpuasan tubuh pada konteks perbandingan dengan norma tubuh yang sering kali dipersepsikan sebagai kurus atau ideal.

Menurut Gibbons & Buunk (1999), konsep *social comparison* dapat dianalisis melalui dua aspek utama, sebagaimana diuraikan oleh (Park & Baek, 2018). Pertama, aspek *Ability-based* (kemampuan) melibatkan dorongan untuk mencari kondisi yang lebih baik. Dalam konteks ini, ketika kemampuan seseorang berbeda dengan kemampuan orang lain, individu cenderung membandingkan kemampuannya dengan mereka. Hal ini mendorong individu untuk meningkatkan kemampuannya guna mencapai kondisi di mana tidak ada perbedaan antara dirinya dan orang lain. Dorongan ini bersifat searah, memungkinkan perubahan pendapat terjadi relatif lebih cepat dibandingkan dengan perubahan keterampilan.

Selanjutnya, aspek *Opinion-based* (pendapat) menjadi fokus pada perbandingan berdasarkan pandangan atau opini. Individu dapat membandingkan pendapat mereka dengan orang lain,

khususnya terkait dengan penilaian terhadap penampilan. Jika pendapat tentang penampilan menarik seseorang berbeda dengan pendapat orang lain, maka individu tersebut mungkin akan mengubah pendapatnya agar lebih sejalan dengan pandangan orang lain, atau sebaliknya, pendapat orang lain dapat berubah lebih mendekati pandangan individu tersebut. Aspek ini menekankan peran penting pendapat dalam dinamika *social comparison*, di mana perbandingan tidak hanya berfokus pada kemampuan tetapi juga pada pandangan dan penilaian subjektif.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil studi ini, dapat disimpulkan bahwa *social comparison* memiliki pengaruh positif terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna Instagram. Individu yang memiliki keinginan untuk mencapai bentuk tubuh yang menarik dan berat badan ideal mencerminkan upaya untuk menjaga dan mengevaluasi penampilan fisik sesuai dengan standar ideal dan menarik. Hal ini dipicu oleh faktor lingkungan sosial dan media yang cenderung menciptakan fenomena *social comparison* karena adanya penilaian sosial. Hal tersebut dapat diartikan dengan seseorang yang merasa cemas, kurang puas, kurang mencintai bentuk tubuh yang dimiliki, karena seringkali mendapatkan penilaian sosial dari lingkungan sekitarnya.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk pengembangan kajian psikologi terkait ketidakpuasan tubuh, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan integrasi teori psikologi yang beragam seperti teori kognitif, psikodinamika, dan perilaku. Kombinasi metode kuantitatif dan kualitatif, khususnya dengan menggunakan pendekatan wawancara mendalam atau diskusi kelompok, dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman individu terkait ketidakpuasan tubuh.

Daftar Referensi

- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram. *Gadjar Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 114. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50624>
- Barbierik, L., Bacikova-Sleskova, M., & Petrovova, V. (2023). The Role of Social Appearance Comparison in Body Dissatisfaction of Adolescent Boys and Girls. *Europe's Journal of Psychology*, 19(3), 244-258. <https://doi.org/10.5964/ejop.6443>
- Carter, A., Forrest, J. I., & Kaida, A. (2017). Association between internet use and body dissatisfaction among young females: Cross-sectional analysis of the canadian community health survey. *Journal of Medical Internet Research*, 19(2). <https://doi.org/10.2196/jmir.5636>
- Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 455-460. <https://doi.org/10.1002/eat.10033>
- Dewi, A. E., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2020). Social Comparison dan Kecenderungan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 173-180.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison: Processes human relation. In *Human Relations* (Vol. 7, pp. 117-140). <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/001872675400700202>
- Gibbons, F. X., & Buunk, A. P. (1999). Individual Differences in Social Comparison: Development and Validation of a Measure of Comparison Orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129-142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The Role of the Media in Body Image Concerns Among Women: A Meta-Analysis of Experimental and Correlational Studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460-476. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.460>

- Harper, B., & Tiggemann, M. (2008). The effect of thin ideal media images on women's self-objectification, mood, and body image. *Sex Roles*, 58(9-10), 649-657. <https://doi.org/10.1007/s11199-007-9379-x>
- Havighurst, R. J. (2004). *Characteristics of Developmental Task*. 2-4.
- Jones, D. C. (2001). Social Comparison and Body Image: Attractiveness Comparisons to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles*, 45(9-10), 645-664.
- Najla, A. D., & Zulfiana, U. (2022). Pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction pada laki-laki dewasa awal pengguna instagram. *Cognicia*, 10(1), 64-71. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.20084>
- National Eating Disorders Association. (2022). *Unrealistic Social Media Portrayals May Contribute to Body Dissatisfaction*. National Eating Disorders Association. <https://www.nationaleatingdisorders.org/blog/instagram-photos-may-contribute-to-body-dissatisfaction>
- Park, S. Y., & Baek, Y. M. (2018). Two faces of social comparison on Facebook: The interplay between social comparison orientation, emotions, and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*, 79, 83-93. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.028>
- Puspasari, L. (2019). Body Image dan Bentuk Tubuh Ideal , Antara Persepsi dan Realitas. *Buletin Jagaddhita*, 1(3), 1-4.
- Putra, H. N., Dwi Putra, A. I., & Diny, A. (2019). Body Dissatisfaction Ditinjau dari Social Comparison pada Siswi Sekolah Menengah Atas. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 2(1), 1-11. <https://doi.org/10.34007/jehss.v2i1.46>
- Rodgers, R. F., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2015). Longitudinal relationships among internalization of the media ideal, peer social comparison, and body dissatisfaction: Implications for the tripartite influence model. *Developmental Psychology*, 51(5), 706-713. <https://doi.org/10.1037/dev0000013>
- Rosen, J. C., Reiter, J., & Orosan, P. (1995). Cognitive-behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder [published erratum appears in J Consult Clin Psychol 1995 Jun;63(3):437]. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 63(2), 263-269. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.538.3191&rep=rep1&type=pdf>
- Saleem, T. (2019). Body Dissatisfaction and Social Comparison among Pakistan University Students. *National Conference of Psychology, December 2017*.
- Shahyad, S., Pakdaman, S., & Shokri, O. (2015). Prediction of Body Image Dissatisfaction from Self-esteem, Thin-ideal Internalization and Appearance-related Social Comparison. *International Journal of Travel Medicine and Global Health*, 3(2), 59-63. <https://doi.org/10.20286/ijtmgh-030299>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta CV.
- Suseno, A. O., & Dewi, K. S. (2014). Hubungan Antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dengan Intensi Melakukan Perawatan Tubuh pada Wanita Dewasa Awal. *Empati*, 3 (3), 20-31.
- Weinberger, N. A., Kersting, A., Riedel-Heller, S. G., & Luck-Sikorski, C. (2017). Body Dissatisfaction in Individuals with Obesity Compared to Normal-Weight Individuals: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Obesity Facts*, 9(6), 424-441. <https://doi.org/10.1159/000454837>
- Yuanita, H., & Sukamto, M. E. (2013). Fenomena Body Dissatisfaction Pada Perempuan Anggota Fitness Centre. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 4(1), 12. <https://doi.org/10.26740/jptt.v4n1.p12-23>