

PERAN PERBANDINGAN SOSIAL TERHADAP KETIDAKPUASAN TUBUH PADA PEREMPUAN PENGGUNA INSTAGRAM

Natasha Oktaviana Defanska Darmawan¹ & Agustina²

¹Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: natasha.705180105@stu.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: agustina@fpsi.untar.ac.id

Masuk : 08-06-2022, revisi: 11-03-2023, diterima untuk diterbitkan : 12-03-2023

ABSTRACT

Instagram is one of the most used social media lately. Through Instagram, users can access information in the form of photos and videos from friends, events in the surrounding environment, and their favorite celebrities. In this regard, Instagram can be a means for a woman to make social comparisons. Social comparison is the thought possessed by a person to compare himself with other individuals to set a standard that must be achieved. By doing social comparisons, it will encourage a woman to be dissatisfied with her body shape. This study aims to determine the role of social comparison on body dissatisfaction in women who use social media Instagram. This study used a quantitative research design involving 171 female participants, aged 18 to 25 years and active users of social media Instagram. The measuring instrument used to measure social comparison is the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Scale Measure (INCOM), while the measuring instrument to measure body dissatisfaction is the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS). Based on the regression test conducted, it is known that there is a role of social comparison on body dissatisfaction in women using Instagram $R^2 = .10$, $F(1, 171) = 19.84$, $p < .000$. Social comparison in instagram need to be handle carefully because it could influence body dissatisfaction in women using instagram.

Keywords: *Social comparison, body dissatisfaction, instagram, social media, women*

ABSTRAK

Instagram merupakan salah satu media sosial yang paling banyak digunakan akhir-akhir ini. Melalui Instagram, para penggunanya dapat mengakses informasi dalam bentuk foto maupun video dari teman, kejadian di lingkungan sekitarnya, dan selebriti yang digemarinya. Berkaitan dengan hal tersebut, Instagram dapat menjadi sarana bagi seorang perempuan untuk melakukan perbandingan sosial. Perbandingan sosial adalah pemikiran yang dimiliki oleh seseorang untuk membandingkan dirinya dengan individu lainnya untuk menetapkan suatu standar yang harus dicapainya. Dengan melakukan perbandingan sosial, hal tersebut akan mendorong seorang perempuan menjadi tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimilikinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada perempuan yang menggunakan media sosial Instagram. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif yang melibatkan sebanyak 171 partisipan yang berjenis kelamin perempuan, berusia 18 hingga 25 tahun dan merupakan pengguna aktif media sosial Instagram. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur perbandingan sosial adalah *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Scale Measure (INCOM)*, sementara alat ukur untuk mengukur ketidakpuasan tubuh adalah *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS)*. Berdasarkan uji regresi yang dilakukan diketahui terdapat peran perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada perempuan pengguna Instagram $R^2 = .10$, $F(1, 171) = 19.84$, $p < .000$. Dengan demikian, perlu kehati-hatian dalam perbandingan sosial di media instagram, karena dapat mempengaruhi ketidakpuasan tubuh pada perempuan pengguna Instagram.

Kata Kunci: Perbandingan sosial, ketidakpuasan tubuh, instagram, media sosial, perempuan

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pada masa ini penggunaan media sosial merupakan hal yang sangat umum digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dikarenakan media sosial memiliki sifat yang interaktif sehingga dapat membantu seorang individu dalam kehidupan sehari-hari (Lonergan et al., 2019). Berdasarkan data yang didapatkan dari Statista (2021) sebanyak 198,26 juta penduduk di Indonesia menggunakan media sosial secara aktif. Media sosial sendiri terdiri dari berbagai macam. Rizanty (2021) menyatakan bahwa Instagram merupakan salah satu *platform* media sosial yang paling banyak digunakan, hal ini dibuktikan terdapat 87,8 miliar penduduk di Indonesia menggunakan Instagram secara aktif dan sebanyak 36,4% penggunanya berusia 18 hingga 25 tahun.

Media sosial Instagram merupakan media sosial dimana penggunanya dapat berbagi foto dan video mengenai kegiatan yang sedang dilakukannya (Hwang, 2019). Yu et al. (2014) menyatakan bahwa konten yang paling populer di Instagram adalah konten yang berkaitan dengan selfie. Schmuck et al. (2019) juga menyatakan bahwa para pengguna Instagram cenderung berusaha menampilkan kehidupan dan citra diri yang ideal. Padahal menurut Grogan (2017) media sosial seringkali memiliki sistem yang tidak realistis pada standar kecantikan, yang akhirnya mendorong seseorang untuk mencapai standar yang ada. Tidak hanya itu, Seekis et al. (2020) juga menyatakan komentar yang mengevaluasi juga dapat membuat individu merasa cemas dan mulai membandingkan dirinya dengan standar sosial yang ada. Ohannessian dan Vannucci (2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa media sosial memiliki dampak besar dalam membentuk perilaku individu. Hal ini juga didukung oleh Brown dan Tiggemann (2021) yang menyatakan bahwa media sosial akan mempengaruhi bagaimana seseorang memandang citra dirinya.

Dalam hal ini laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam menanggapi efek yang diberikan oleh media sosial. Jones (2001) menyatakan bagi seorang perempuan citra tubuh merupakan salah satu aspek penting yang dibutuhkan untuk merepresentasikan dirinya kepada lingkungan sekitar dan publik. Dalam penelitiannya Quittkat et al. (2019) juga menyatakan bahwa seorang perempuan cenderung lebih banyak menghabiskan waktunya untuk menilai penampilannya. Terlebih ketika seorang perempuan tersebut sudah memasuki usia dewasa muda. King (2019) menyatakan usia 18 hingga 25 tahun adalah usia dimana seseorang sudah memasuki usia dewasa muda. Menurut teori perkembangan psikososial dari Erikson (dalam King, 2019), pada saat individu memasuki usia dewasa muda, mereka akan memasuki tahap *intimacy vs isolation*, tahap dimana individu mulai membangun hubungan intim dengan orang lain atau merasa terisolasi. Di dalam membangun sebuah hubungan dengan seseorang hal terpenting yang harus diperhatikan adalah kesan pertama. Santrock (2019) menyatakan bagi seorang dewasa muda, kesan pertama merupakan hal yang penting dan mereka biasanya cenderung berusaha tampil sebaik mungkin untuk memberikan kesan pertama yang baik. Hwang (2019) juga menyatakan bahwa banyak individu cenderung merasa khawatir dengan kesan yang ditampilkannya pada orang lain.

Rasa khawatir tersebut dapat mendorong seorang individu untuk mulai memperhatikan penampilannya. Prameswari (2020) menyatakan bahwa dalam merepresentasikan dirinya, sebagian besar perempuan cenderung memiliki keinginan untuk memiliki badan yang ideal. Sari dan Suarya (2018) juga menyatakan tidak sedikit dari perempuan merasa tubuhnya masih memiliki banyak kekurangan sehingga termotivasi untuk memperbaiki dan mengubah bentuknya agar lebih ideal dan sesuai dengan standar yang ada. Lewallen dan Behm-Morawitz (2016) dalam penelitiannya menyatakan bahwa seorang perempuan yang melakukan perbandingan sosial biasanya cenderung terlibat dalam program penurunan berat badan. Hal ini juga didukung oleh

penelitian yang dilakukan oleh Rosewall et al. (2020) seorang perempuan yang merasa tidak puas dengan dirinya biasanya terlibat dalam gejala gangguan makan,

Standar kecantikan bisa didapatkan melalui berbagai hal. Lewallen dan Behm-Morawitz (2016) menyatakan standar sosial dapat dibentuk oleh kondisi lingkungan, teman, kerabat dan orang asing. Sejalan dengan hal itu, Seekis et al. (2020) menyatakan bahwa selebriti dan idola juga dapat menjadi sasaran dari penentuan standar kecantikan yang tidak realistis. Brown dan Tiggemann (2021) menyatakan bahwa seorang selebriti perempuan cenderung lebih dominan muncul dalam media sosial dengan membawa target perbandingan sosial yang cukup ideal yang seringkali menjadi lambing kecantikan dan membuat sebagian orang akan merasa gagal ketika tidak mencapainya.

Menanggapi hal tersebut, Fardouly et al. (2018) menyatakan bahwa dalam mengevaluasi tubuhnya, media sosial dapat menjadi salah satu sarana yang digunakan oleh individu. Hal ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Suarya (2018) yang menyatakan bahwa seorang perempuan cenderung menggunakan media sosial untuk mempelajari dan mengenali standar sosial yang ada dan mulai melakukan perbandingan sosial.

Perbandingan sosial merupakan dorongan yang dimiliki oleh seseorang untuk mencari dan melihat individu lain yang memiliki gambaran ideal sebagai dasar bagaimana seseorang itu harus berpikir, berperilaku dan merasakan (Festinger, 1954). Sejalan dengan pendapat ini, Jones (2001) menyatakan perbandingan sosial adalah penilaian kognitif yang dimiliki oleh seseorang membuat individu tersebut membandingkan dirinya dengan individu lainnya. Perbandingan sosial tidak hanya terjadi pada perempuan, hal ini juga bisa terjadi pada laki-laki. Namun berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Suarya (2018) ditemukan bahwa perempuan memiliki tingkat perbandingan sosial yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Jabłońska dan Zajdel (2020) diketahui bahwa dalam melakukan perbandingan sosial seseorang cenderung membandingkan dirinya kepada seseorang yang berada di atasnya atau *upward* yang pada akhirnya akan menghasilkan emosi yang tidak menyenangkan dan menyakitkan sehingga memicu seseorang untuk melakukan perbaikan diri. Menanggapi hal ini Festinger (1954) menyatakan bahwa terdapat beberapa hal yang memicu seseorang melakukan perbandingan sosial, diantaranya: (1) evaluasi diri, dimana individu mempelajari mengenai standar yang ada dari lingkungannya; (2) Perbaikan diri, dimana individu mulai melakukan perubahan untuk menjadi lebih baik lagi; (3) Peningkatan diri, proses yang harus dilewati oleh seseorang untuk menjadi lebih baik lagi yang biasanya dipicu oleh lingkungannya.

Perbandingan sosial biasa terjadi disebabkan oleh ketidakpuasan yang dimiliki seseorang terhadap dirinya. Prameswari (2020) menyatakan hal yang dapat memicu seorang perempuan tidak puas dikarenakan standar sosial yang telah ditetapkan yang membuat perempuan seringkali merasa tidak percaya diri. Lonergan et al. (2019) juga menyatakan ketidakpuasan tubuh yang dialami oleh perempuan bisa disebabkan oleh faktor media sosial. Ketidakpuasan tubuh adalah bentuk dari pikiran negatif yang dimiliki oleh individu mengenai ukuran, bentuk dan berat badan yang dimilikinya yang disebabkan oleh adanya evaluasi seseorang terhadap tubuh dan pandangan dirinya mengenai tubuh yang ideal (Grogan, 2017).

Terdapat beberapa hal yang dapat memicu ketidakpuasan tubuh. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Brown dan Tiggemann (2020) menyatakan bahwa *celebrity Instagram images* merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh. Tentunya

penelitian ini mendukung penelitian yang telah lebih dulu dilakukan oleh Mulgrew dan Tiggemann (2016) yang menyatakan bahwa perempuan cenderung terlibat dalam perbandingan sosial dan mengalami ketidakpuasan tubuh ketika melihat media sosial.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, diketahui bahwa perbandingan sosial memiliki hubungan dengan ketidakpuasan tubuh. Sehingga peneliti ingin mengetahui peran perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada pengguna Instagram. Terutama kepada perempuan yang dasarnya memiliki tingkat perbandingan sosial yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai peran perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada perempuan pengguna Instagram.

2. METODE PENELITIAN

Partisipan

Karakteristik partisipan dalam penelitian ini adalah berjenis kelamin perempuan, berusia 18 hingga 25 tahun dan merupakan pengguna aktif media sosial Instagram.

Saat pengambilan sampel peneliti menggunakan *convenience sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan memilih sampel yang memiliki kriteria tertentu namun masih mudah untuk dijumpai dan ditemukan (Sauders et al., 2012). Penelitian dilakukan daring dengan cara menyebarkan kuesioner dalam bentuk *google form* melalui berbagai sosial media seperti Twitter, Instagram, Whatsapp, dan Telegram. Peralatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah perangkat elektronik dan jumlah data yang didapatkan sebanyak 171 responden.

Prosedur Penelitian

Dalam memulai penelitian, peneliti pertama-tama mencari alat ukur yang akan digunakan untuk meneliti variabel perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh. Setelah itu, peneliti mulai meminta izin kepada pembuat alat ukur untuk keperluan adaptasi alat ukur. Dalam pengambilan data penelitian dilakukan secara daring. Peneliti menyebarkan kuesioner dalam bentuk *google form* dan dibagikan melalui berbagai *platform* media sosial.

Instrumen Alat Ukur

Iowa-Netherlands Comparison Orientation Scale Measure (INCOM)

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel ketidakpuasan tubuh adalah *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Scale Measure (INCOM)*. Dikembangkan oleh Gibbons dan Buunk (1999) menggunakan dasar teori dari Festinger (1954). Alat ukur ini terdiri dari 11 item yang bertujuan untuk melihat bagaimana individu mengevaluasi dirinya melalui 2 dimensi, yaitu dimensi kemampuan (*ability*) dan opini (*opinion*). Alat ukur ini menggunakan skala *likert* 5 poin dari “Sangat Tidak Setuju”, “Tidak setuju”, “Netral”, “Setuju”, dan “Sangat Setuju”. Contoh butir INCOM pada dimensi kemampuan (*ability*) yaitu “*I often compare how my loved ones (boy or girlfriend, family members, etc.) are doing with how others are doing*”. Contoh butir INCOM pada dimensi opini (*opinion*) yaitu “*I always pay a lot of attention to how I do things compared with how others do things*”. Nilai Cronbach’s alpha alat ukur ini sebesar .791.

Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS)

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel ketidakpuasan tubuh adalah *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS)*. Dikembangkan oleh Cash dan Pruzinsky (2002) terdiri dari 34 item yang digunakan untuk melihat sikap seorang individu mengenai bentuk tubuh yang dimilikinya melalui 5 dimensi, diantaranya: *Appearance evaluation*

(AE), *Appearance orientation* (AO), *the Body areas satisfaction scale* (BASS), *Self-classified weight* (SCW), dan *Overweight preoccupation* (OP). Setiap itemnya dinilai menggunakan skala likert 5 poin yaitu, (1) Sangat Tidak Setuju, (2) Tidak Setuju, (3) Ragu-Ragu, (4) Setuju dan (5) Sangat Setuju. Contoh butir item MBSRQ-AS pada dimensi *appearance evaluation* (AE) yaitu “*My body is sexually appealing*”. Contoh butir MBSRQ-AS pada dimensi *appearance orientation* (AO) yaitu “*Before going out in public, I always notice how I look*”. Contoh butir MBSRQ-AS pada dimensi *the body areas satisfaction scale* (BASS) yaitu “*Face (facial features, complexion)*”. Contoh butir MBSRQ-AS pada dimensi *self-classified weight* (SCW) yaitu “*I think I am... [very underweight – very overweight]*”. Contoh butir MBSRQ-AS pada dimensi *overweight preoccupation* (OP) yaitu “*I constantly worrying worry about being or becoming fat*”. Nilai Cronbach’s alpha alat ukur ini sebesar .824.

Instrumen Pengolahan Data

Pengolahan data penelitian ini menggunakan teknik uji linear regresi dengan perangkat lunak SPSS versi 25. Uji linear regresi digunakan untuk melihat seberapa besar peranan perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada perempuan pengguna Instagram.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Data Responden

Berdasarkan data yang didapatkan nilai skor rata-rata perbandingan sosial secara keseluruhan dari 171 partisipan adalah 3.327, hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat perbandingan sosial yang tinggi. Nilai skor rata-rata ketidakpuasan tubuh secara keseluruhan dari 171 partisipan adalah 3.144, hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki ketidakpuasan tubuh yang tinggi.

Tabel 1

Gambaran Data Variabel

Variabel	Mean Hipotetik	Mean Empirik	Keterangan
Perbandingan Sosial	3	3.327	Tinggi
Ketidakpuasan Tubuh	3	3.144	Tinggi

Uji Peran Perbandingan Sosial terhadap Ketidakpuasan Tubuh

Berdasarkan uji regresi linear dengan menggunakan SPSS versi 25 pada variabel perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada perempuan pengguna Instagram. Hasil yang diperoleh perbandingan sosial memiliki peran yang signifikan terhadap ketidakpuasan tubuh pada perempuan pengguna Instagram dengan nilai $p = 0,000$ dengan nilai koefisien determinasi nilai R square (R^2) menunjukkan besarnya sumbangan atau kontribusi dari variabel perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh, yaitu sebesar 10,5%, dengan Nilai $t = 4,455$ yang bermakna semakin tinggi tingkat perbandingan sosial maka semakin tinggi rasa ketidakpuasan tubuh yang dialami oleh perempuan pengguna Instagram dan begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat perbandingan sosial semakin rendah juga rasa ketidakpuasan tubuh yang dialami oleh seorang perempuan pengguna Instagram.

Tabel 2

Uji Peran Perbandingan Sosial terhadap Ketidakpuasan Tubuh

R²	F	Variabel	B	t	p
0,105	19,845	Perbandingan Sosial	0,198	4,465	0,000

Dalam teorinya Cash dan Pruzinsky (2002) menyatakan terdapat beberapa hal lain yang dapat mempengaruhi ketidakpuasan tubuh selain dari media sosial yang dapat menyebabkan seseorang mengalami ketidakpuasan tubuh, diantaranya internalisasi budaya yang dominan, keluarga, dan teman sebaya. Hal ini juga didukung Lewallen dan Behm-Morawitz (2016) yang menyatakan standar kecantikan biasanya tidak hanya didapatkan melalui media sosial, tapi juga dapat terbentuk melalui teman, kerabat, orang asing atau lingkungan sekitar. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Suarya (2018) menemukan bahwa seseorang yang memiliki harga diri yang rendah juga dapat memicu seseorang untuk melakukan perbandingan sosial. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nursyaifuddin (2016) yang menyatakan bahwa semakin tinggi harga diri yang dimiliki oleh seseorang semakin rendah rasa ketidakpuasan tubuh yang dimilikinya.

Uji Dimensi Perbandingan Sosial

Berdasarkan analisis uji regresi pada dimensi perbandingan sosial menggunakan SPSS versi 25 terhadap ketidakpuasan tubuh. Hasil yang diperoleh didapatkan bahwa dimensi kemampuan memiliki peranan yang lebih besar dibandingkan dengan dimensi opini. Dengan nilai $p = 0,000$ nilai koefisien determinasi nilai R^2 menunjukkan besarnya sumbangan atau kontribusi dari dimensi kemampuan terhadap ketidakpuasan tubuh, yaitu sebesar 16,7%, dengan Nilai $t = 5,811$. Sementara pada dimensi opini didapatkan nilai $p = 0,052$ dengan nilai koefisien determasi nilai R^2 sebesar 2,2%, dengan nilai $t = 1,955$.

Tabel 3

Uji Regresi Dimensi Perbandingan Sosial

R^2	F	Dimensi	B	t	p
0,167	33,773	Kemampuan	0,206	5,811	0,000
0,022	3,821	Opini	0,088	1,955	0,052

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Yang et al. (2018) menyatakan bahwa dimensi kemampuan adalah dimensi yang melibatkan prestasi dan kinerja seseorang. Dan pada dimensi kemampuan seseorang juga akan menilai seberapa baik mereka dalam melakukan suatu hal (Festinger, 1954). Sementara pada dimensi opini, Noon (2020) menyatakan bahwa dimensi opini memiliki kaitan erat dengan psikoemosional seseorang. Pada dimensi ini seseorang akan mempelajari norma sosial yang ada agar dapat sesuai dan dapat diterima oleh lingkungan sekitarnya (Park & Baek, 2018). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa partisipan dalam penelitian ini melakukan perbandingan sosial guna untuk mengetahui apakah perilaku mereka sesuai dengan norma yang ada atau tidak.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat peran perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada perempuan pengguna Instagram. Meski demikian ditemukan juga terdapat beberapa dimensi kemampuan pada variabel perbandingan sosial yang memiliki tingkatan lebih tinggi.

Saran untuk penelitian selanjutnya, untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi ketidakpuasan tubuh pada seseorang. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini dalam mengontrol partisipan dalam penelitian. Selain itu juga peneliti tidak menanyakan terkait durasi penggunaan Instagram dan tidak melakukan wawancara secara langsung dengan partisipan. Sehingga diharapkan penelitian selanjutnya dapat melakukan wawancara kepada partisipan untuk mendapatkan data yang lebih mendalam.

Penelitian ini diharapkan juga dapat menjadi referensi dan bahan pembelajaran bagi para perempuan diluar sana yang menggunakan media sosial Instagram. Untuk lebih bijak lagi dalam menggunakan sosial media dan menerima informasi yang didapatnya. Selain itu apabila mengalami kesulitan dalam mengatasi perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh dapat menghubungi seseorang yang lebih profesional dalam menangani hal tersebut.

Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung jalannya penelitian dan kepada seluruh responden yang telah bersedia menyediakan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2020). A picture is worth a thousand words: The effect of viewing celebrity Instagram images with disclaimer and body positive captions on women's body image. *Body Image*, 33, 190–198. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.03.003>
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2021). Celebrity influence on body image and eating disorders: A review. *Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/10.1177/1359105320988312>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice. In *The Guilford Press*. <https://doi.org/10.1001/jama.289.14.1861>
- Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media and Society*, 20(4), 1380–1395. <https://doi.org/10.1177/1461444817694499>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. In *Human Relations*. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. 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>
- Grogan, S. (2017). *Body images: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3rd ed.). Routledge. <http://dx.doi.org/10.4324/9781315681528>
- Hwang, H. S. (2019). Why social comparison on instagram matters: Its impact on depression. *KSII Transactions on Internet and Information Systems*, 13(3), 1626–1638. <https://doi.org/10.3837/tiis.2019.03.029>
- Jabłońska, M. R., & Zajdel, R. (2020). Artificial neural networks for predicting social comparison effects among female Instagram users. *PLoS ONE*, 15(2), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229354>
- 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. <https://doi.org/10.1023/A:1014815725852>
- King, L. A. (2019). *Experience psychology* (4th ed.). McGraw – Hill Higher Education.
- Lewallen, J., & Behm-Morawitz, E. (2016). Pinterest or thinterest?: Social comparison and body image on social media. *Social Media and Society*, 2(1). <https://doi.org/10.1177/2056305116640559>
- Lonergan, A. R., Bussey, K., Mond, J., Brown, O., Giffiths, S., Muray, S. B., & Mitchison, D. (2019). Me, my selfie, and I: The relationship between editing and posting selfies and body dissatisfaction in men and women. *Body Image*, 28, 39–43. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.001>
- Mulgrew, K. E., & Tiggemann, M. (2016). Form or function: Does focusing on body functionality protect women from body dissatisfaction when viewing media images? *Journal of Health Psychology*, 23(1), 84–94. <https://doi.org/10.1177/1359105316655471>

- Noon, E. J. (2020). Compare and despair or compare and explore? Instagram social comparisons of ability and opinion predict adolescent identity development. *Cyberpsychology*, *14*(2). <https://doi.org/10.5817/CP2020-2-1>
- Nursyaifuddin, M. (2016). *Pengaruh perbandingan sosial, self-esteem, dan thin ideal internalization terhadap body dissatisfaction pada ibu di Jakarta selatan*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Ohannessian, C. M. C., & Vannucci, A. (2021). Social media use and externalizing behaviors during early adolescence. *Youth and Society*, *53*(6), 871–893. <https://doi.org/10.1177/0044118X20901737>
- 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>
- Prameswari, R. T. (2020). Pengaruh perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja akhir perempuan: studi tentang physical appearance. *Cognicia*, *8*(1), 90–101. <https://doi.org/10.22219/COGNICIA.Vol8.No1.%25p>
- Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U., & Vocks, S. (2019). Body dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan. *Frontiers in Psychiatry*, *10*, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00864>
- Rizanty, M. A. (2021, August). Inilah negara pengguna Instagram terbanyak, Indonesia urutan berapa? *Databoks*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/08/03/inilah-negara-pengguna-instagram-terbanyak-indonesia-urutan-berapa>
- Rosewall, J. K., Gleaves, D. H., & Latner, J. D. (2020). Moderators of the relationship between body dissatisfaction and eating pathology in preadolescent girls. *Journal of Early Adolescence*, *40*(3), 328–353. <https://doi.org/10.1177/0272431619837385>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (7th ed.). McGraw-Hill Higher Education.
- Sari, I. A. W. P., & Suarya, L. M. S. (2018). Hubungan antara social comparison dan harga diri terhadap citra tubuh pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, *5*(2), 265–277.
- Sauders, M., Lewis, P., & Thornhill, A. (2012). *Research methods for business students* (6th ed.). Pearson Education Limited.
- Schmuck, D., Karsay, K., Matthes, J., & Stevic, A. (2019). “Looking up and feeling down” The influence of mobile social networking site use on upward social comparison, self-esteem, and well-being of adult smartphone users. *Telematics and Informatics*, *42*, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101240>
- Seekis, V., Bradley, G. L., & Duffy, A. L. (2020). Appearance-related social networking sites and body image in young women: Testing an objectification-social comparison model. *Psychology of Women Quarterly*, *44*(3), 377–392. <https://doi.org/10.1177/0361684320920826>
- Statista. (2021, August 23). Number of social network users in selected countries in 2021 and 2026. *Statista*. <https://www.statista.com/statistics/278341/number-of-social-network-users-in-selected-countries/>
- Yang, C., Holden, S. M., Carter, M. D. K., & Webb, J. J. (2018). Social media social comparison and identity distress at the college transition: A dual-path model. *Journal of Adolescence*, *69*, 92–102. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.09.007>
- Yu, Y., Lydia, M., & Subbarao, K. (2014). A first analysis of Instagram photo content and user types. *Frontiers of Mathematics in China*, *12*(1), 247–260. <https://www.aaai.org/ocs/index.php/ICWSM/ICWSM14/paper/view/8118/8087>