



JURNAL PSIKOHUMANIKA

<http://ejurnal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>

BODY IMAGE DAN SOCIAL COMPARISON DI ERA INSTAGRAM: STUDI KORELASI PADA EMERGING ADULTHOOD

Adhananda Kharisma^{1*}, Patria Mukti², Yustinus Joko Dwi Nugroho³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Setia Budi Surakarta

ARTICLE INFO ABSTRACT

Article History

Be accepted:

Jul 2024

Approved:

Dec 2024

Published:

Dec 2024

Keywords:

social comparison, body image, emerging adulthood, Instagram.

The development of information technology that attracts the interest of emerging adulthood is Instagram. Excessive use of Instagram allows the phenomenon of social comparison, it can affect body dissatisfaction, bring up negative moods, tend to make someone feel low self-esteem and make someone compare themselves with others, therefore social comparison can affect body image. This study aims to investigate the relationship between social comparison and body image among emerging adulthood Instagram users. The hypothesis proposed in this study is that social comparison will have a negative relationship with body image in emerging adulthood Instagram users. This study uses quantitative methods and sampling is done using proportional stratified random sampling technique. The subjects of this study were 329 emerging adulthood Instagram users at Universitas X who were in the age range of 18-25 years. The data collection for the variables social comparison and body image was conducted using a likert scale questionnaire. The data analysis method used was Karl Pearson's product moment correlation using SPSS 25.0 for windows release. The results of the analysis showed a correlation coefficient of $r_{xy} = -0.790$ with $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This proves that there is a significant negative relationship between social comparison and body image and therefore the hypothesis proposed in this study is accepted. The R^2 value of 0.624 means that social comparison has an effective contribution of 62,4% to body image, with other factors being influenced by self-esteem, self-schema theory, perception, development, socio-cultural, gender, age, interpersonal relationships, mass media and family

Alamat Korespondensi:

Jl. Letjend Sutoyo Mojosoongo, Indonesia 57127

E-mail:

adhananda6@gmail.com (correspondence)

patria_mukti@setiabudi.ac.id

jokodwinugroho@setiabudi.ac.id

p-ISSN: 1979-0341

e-ISSN : 2302-0660

INFO ARTIKEL**Sejarah Artikel****Diterima:**

Juli 2024

Disetujui:

Desember 2024

Dipublikasikan:

Desember 2024

Kata Kunci:*social comparison, body image, emerging adulthood, Instagram.***ABSTRAK**

Perkembangan teknologi informasi yang menjadi minat para *emerging adulthood* adalah media sosial Instagram. Penggunaan Instagram yang berlebihan memungkinkan fenomena *social comparison*, hal tersebut dapat berpengaruh pada ketidakpuasan tubuh, memunculkan suasana hati negatif, cenderung membuat seseorang merasa harga diri rendah dan membuat seseorang membandingkan diri sendiri dengan orang lain, sehingga *social comparison* dapat mempengaruhi *body image*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *social comparison* dengan *body image* pada *emerging adulthood* pengguna Instagram. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah *social comparison* memiliki hubungan negatif dengan *body image* pengguna Instagram pada *emerging adulthood*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 329 *emerging adulthood* di Universitas X pengguna Instagram yang berada pada rentang usia 18-25 tahun. Metode pengumpulan data pada variabel *social comparison* dan *body image* menggunakan skala likert. Metode analisis data yang digunakan adalah korelasi *Product Moment* dari *Karl Pearson* dengan bantuan SPSS 25.0 *for windows release*. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,790$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal tersebut membuktikan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *social comparison* dengan *body image*, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Nilai *Rsquare* sebesar 0,624 artinya *Social Comparison* memberi sumbangan efektif sebesar 62,4% terhadap *Body Image*. Faktor lainnya dipengaruhi oleh harga diri, *self schema theory*, persepsi, perkembangan, sosiokultural, jenis kelamin, usia, hubungan interpersonal, media massa dan keluarga.

PENDAHULUAN

Body image adalah evaluasi individu mengenai tubuh dan penampilannya baik positif maupun negatif (Cash & Pruzinsky, 2002). Evaluasi tersebut berdasarkan pada pengalaman individu terkait fisik dan penampilannya. Individu yang merasa puas dengan penampilan fisiknya akan mengalami penilaian yang positif dan berkembang menjadi kepuasan tubuh. Sebaliknya, jika individu merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya, maka penilaian negatif akan muncul dan berkembang menjadi ketidakpuasan tubuh (Sumanty et al., 2018).

Salah satu faktor yang mempengaruhi *body image* adalah jenis kelamin (cash & Pruzinsky, 2002). Masalah *body image* sering kali diasosiasikan dengan wanita, meskipun pada kenyataannya banyak pria juga menghadapi tekanan untuk memiliki tubuh ideal sebagai elemen daya tarik fisik mereka (Cash & Pruzinsky, 2002). Baik pria maupun wanita sering kali memandang tubuh sebagai objek penampilan daripada fungsi utamanya, yang menyebabkan tekanan untuk memenuhi standar ideal fisik yang ditetapkan masyarakat.

Dalam beberapa tahun terakhir, media sosial telah menjadi faktor signifikan yang memengaruhi *body image*. Salah satu platform yang paling populer adalah Instagram, yang memiliki lebih dari satu miliar pengguna aktif bulanan secara global (Data Indonesia, 2023). Di Indonesia, pengguna Instagram pada tahun 2023 mencapai 109,33 juta orang, dengan 38% di antaranya berada dalam kelompok usia 18–24 tahun. Instagram dengan fokus pada konten visual, menciptakan lingkungan yang kondusif untuk perbandingan sosial, terutama terkait penampilan fisik (Putra, 2017).

Perbandingan sosial yang difasilitasi oleh Instagram sering kali melibatkan konten yang tidak realistis dan dimanipulasi, yang dapat memicu ketidakpuasan tubuh, rendahnya harga diri, hingga gangguan psikologis lainnya (Cohen et al., 2017). *Emerging adulthood*, fase perkembangan antara usia 18–25 tahun menjadi kelompok yang rentan terhadap pengaruh media sosial. Pada fase ini, individu sedang membentuk identitas, hubungan sosial, dan peran yang sering kali dipengaruhi oleh standar ideal yang ditampilkan di media sosial (Arnett, 2000).

Hasil survei awal terhadap mahasiswa Universitas X menunjukkan bahwa 81,3% responden merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya, 96,9% merasa ada bagian tubuh yang tidak menarik, dan 75% takut menjadi gemuk. Untuk mengatasi ketidakpuasan ini, banyak dari mereka melakukan perawatan tubuh, seperti penggunaan *skincare*, *bodycare* dan *haircare*, untuk menunjang penampilan. Fenomena ini mengindikasikan bahwa media sosial memainkan peran penting dalam membentuk persepsi tubuh pada *emerging adulthood*.

Teori Tiggemann dan Slater (2014) menyatakan bahwa individu cenderung menilai diri mereka berdasarkan perbandingan dengan orang lain, terutama terkait aspek fisik dan penampilan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa melihat foto teman sebaya atau model di media sosial dapat meningkatkan ketidakpuasan tubuh (Holland & Tiggemann, 2016). Selain itu, penggunaan media sosial selama lebih dari dua jam per hari telah terbukti meningkatkan kecenderungan perbandingan sosial (Marengo et al., 2018).

Namun penelitian yang mengkaji hubungan antara perbandingan sosial dengan *body image* pengguna Instagram pada *emerging adulthood* masih terbatas. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dengan *body image* pengguna Instagram pada *emerging adulthood*. Untuk mencapai tujuan tersebut, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut, apakah terdapat hubungan antara *social comparison* dengan *body image* pengguna Instagram pada masa *emerging adulthood*?. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara *social comparison* dan *body image*, di mana semakin tinggi tingkat *social comparison*, semakin rendah *body image* individu.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Variabel dari penelitian ini adalah *social comparison* sebagai variabel bebas dan *body image* sebagai variabel terikat. Populasi penelitian ini adalah *emerging adulthood* (usia berkisar 18-25 tahun) pengguna aktif aplikasi *Instagram* di Universitas X. Untuk memastikan bahwa responden memenuhi kriteria populasi, peneliti melakukan proses skrining awal melalui survei singkat untuk menanyakan frekuensi penggunaan Instagram dan status keaktifan sebagai mahasiswa Universitas X. Hanya mahasiswa yang memenuhi kedua kriteria tersebut yang diikutsertakan dalam penelitian. Sampel penelitian ini berjumlah 329 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Teknik ini menggali 5 fakultas dan 12 program studi yang ada di Universitas X.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua skala. Pertama skala *social comparison* yang dikembangkan oleh Gibbons & Buunk (1999) yang dinamakan *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) yaitu *Ability* dan *Opinion*. Kedua skala *body image* yang dikembangkan oleh Cash & Pruzinsky (2002) *The Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance* (MBSRQ-AS) diantaranya: evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan area tubuh, kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh yang dimodifikasi.

Kedua instrumen telah diuji coba kepada 70 subjek *emerging adulthood* sehingga didapatkan validitas dan reliabilitas. Pada skala *social comparison* didapatkan 10 item valid dengan koefisien korelasi item berkisar antara 0,407 sampai 0,592 dan koefisien reliabilitas 0,829. Sedangkan *body image* didapatkan 55 item valid dengan koefisien korelasi item berkisar antara 0,335 sampai 0,760 dan koefisien reliabilitas 0,945. Metode pengumpulan data variabel *social comparison* dan *body image* menggunakan skala likert.

Metode analisis yang digunakan adalah korelasi *product moment* dengan software SPSS V25. Sebelum melakukan uji hipotesis peneliti melakukan uji syarat yang terdiri dari uji normalitas dengan teknik *Kolmogrov-Smirnov* dan Uji Linearitas. Uji tambahan lainnya adalah uji *independent sample test* untuk melihat perbedaan antara pria dan wanita dalam melakukan *social comparison*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara *social comparison* dengan *body image* pengguna instagram pada *emerging adulthood*. Total subjek dalam penelitian ini adalah 329, pria 141 dan wanita 188. Deskripsi data penelitian ini dipaparkan dalam bentuk skor mean hipotetik yang diperoleh melalui perhitungan manual dan skor mean empirik menggunakan bantuan aplikasi SPSS 25.

Tabel.1
Rerata Hipotetik dan Empirik

| Variabel | Hipotetik | | | | Empirik | | | |
|--------------------------|-----------|-----|-------|------|---------|-----|-------|-----|
| | Min | Max | Mean | SD | Min | Max | Mean | SD |
| <i>Social comparison</i> | 10 | 40 | 25 | 5 | 12 | 34 | 25,53 | 5,1 |
| <i>Body image</i> | 55 | 220 | 137,5 | 27,5 | 124 | 151 | 138 | 4,8 |

Tabel diatas menunjukkan bahwa variabel *social comparison* memiliki skor mean empirik 25,53 yang lebih besar dari mean hipotetik (25), artinya subjek pada penelitian ini memiliki *social comparison* yang tinggi. Selanjutnya variabel *body image* memiliki nilai mean empirik (138) yang lebih besar dari mean hipotetik (137,5) artinya subjek pada penelitian ini memiliki *body image* yang tinggi.

Tabel.2
Kategorisasi skala *social comparison*

| Interval | Kategori | F | Persentase |
|----------------------|---------------|-----|------------|
| $X > 32,5$ | Sangat tinggi | 27 | 8,2% |
| $27,5 < X \leq 32,5$ | Tinggi | 86 | 26,1% |
| $22,5 < X \leq 27,5$ | Sedang | 132 | 40,1% |
| $17,5 < X \leq 22,5$ | Rendah | 61 | 18,5% |
| $X \leq 17,5$ | Sangat Rendah | 23 | 7% |

Berdasarkan kategorisasi skor subjek, *emerging adulthood* di Universitas X memiliki tingkat *social comparison* yang sedang, ditunjukkan dengan presentase tertinggi pada tingkat sedang yaitu 40,1%

Tabel.3
Kategorisasi skala *body image*

| Interval | Kategori | F | Persentase |
|---------------------|---------------|-----|------------|
| X > 178,75 | Sangat tinggi | 0 | 0% |
| 151,25 < X ≤ 178,75 | Tinggi | 20 | 6,1% |
| 123,75 < X ≤ 151,25 | Sedang | 290 | 88,1% |
| 96,25 < X ≤ 123,75 | Rendah | 19 | 5,8% |
| X ≤ 96,25 | Sangat Rendah | 0 | 0% |

Berdasarkan kategorisasi skor subjek, *emerging adulthood* di Universitas X memiliki tingkat *Body Image* yang sedang, ditunjukkan dengan presentase tertinggi pada tingkat sedang yaitu 88%.

Tabel.4
Uji Normalitas

| Variabel | SD | Mean | K-SZ | Keterangan |
|--------------------------|-------|--------|---------------------|------------|
| <i>Social Comparison</i> | 5,168 | 25,53 | ,200 ^{e,d} | Normal |
| <i>Body Image</i> | 4,822 | 138,11 | ,200 ^{e,d} | Normal |

Uji normalitas data dilakukan menggunakan *Tes of Normality Kolmogrov-Smirnov* dalam perangkat lunak SPSS 25. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa skor nilai *Kolmogrov-Smirnov* untuk variabel *social comparison* adalah 0,200 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal. Sementara untuk variabel *body image* skor nilai adalah 0,200 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa data juga terdistribusi secara normal.

Hasil total dari pengujian linearitas menghasilkan *social comparison* dan *body image* memiliki skor $F = 131268,727$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya hasil tersebut diperoleh pemahaman bahwa korelasi bersifat linear.

Tabel.5
Hipotesis
Correlations

| | | Social Comparison | Body Image |
|-------------------|---------------------|-------------------|------------|
| Social Comparison | Pearson Correlation | 1 | -,790** |
| | Sig. (2-tailed) | | ,000 |
| | N | 329 | 329 |
| Body Image | Pearson Correlation | -,790** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | |
| | N | 329 | 329 |

Pengujian hipotesis melalui *Pearson Product Moment* yang menghasilkan nilai korelasi (r) $-0,790$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) diantara variabel *social comparison* dan *body image*. Artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *social comparison* dengan *body image* pengguna instagram pada *emerging adulthood*. Semakin tinggi tingkat *social comparison*, maka semakin rendah tingkat *body image* dan sebaliknya.

Penelitian ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sembiring (2023) hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *social comparison* dengan *body image*, semakin tinggi *social comparison*, maka semakin rendah *body image* begitu sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Suarya (2018) menunjukkan hasil bahwa *social comparison* memiliki hubungan negatif terhadap *body image*.

Menurut Jones (2001) *social comparison* merupakan salah satu faktor yang cukup penting dalam pembentukan *body image* individu yang akan mempengaruhi kepuasan individu mengenai tubuhnya. Pada penelitian *social comparison* memberikan sumbangan efektif pada *body image* sebesar 62,4%. Menurut Septianningsih (2021) secara umum *body image* terbentuk dari adanya perbandingan yang dilakukan seseorang terhadap dirinya sendiri apakah sudah sesuai dengan standar yang beredar dilingkungan sosial dan budaya.

Pada hasil uji *independent sample test* atau uji t terdapat hasil bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara pria dan wanita dalam melakukan *social comparison*. Hasil tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ibn Auf, *et al* (2023) hasilnya menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara wanita dan pria dalam melakukan perbandingan sosial.

Hasil analisis deskriptif pada *body image* menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas X berada pada tingkat *body image* sedang (290 subjek), dengan 19 subjek pada kategori rendah dan 20 pada kategori tinggi. Nilai rata-rata empiris (138) sedikit lebih tinggi dari rata-rata hipotetik (137,5), menunjukkan sebagian besar mahasiswa merasa cukup tidak puas dengan penampilan tubuh mereka.

Ketidakpuasan terhadap tubuh, menurut Cash & Pruzinsky (2002) adalah ketika seseorang memiliki pemikiran dan perasaan negatif terhadap penampilan tubuhnya. Individu yang mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh cenderung menilai tubuhnya secara negatif, merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya dan mungkin merasa malu atau kekurangan kepercayaan diri, terutama di hadapan banyak orang.

Analisis deskriptif pada *social comparison* menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas X memiliki tingkat perbandingan sosial sedang (132 subjek), dengan 23 subjek sangat rendah, 61 rendah, 86 tinggi, dan 27 sangat tinggi. Nilai rata-rata empiris (25,53) sedikit lebih tinggi dari rata-rata hipotetik (25), menunjukkan kecenderungan mahasiswa membandingkan diri dengan orang lain dalam beberapa aspek, seperti kemampuan dan pendapat.

Teori *social comparison* oleh Gibbons dan Buunk (1999) menjelaskan bahwa individu sering menggunakan *social comparison* dengan orang lain sebagai alat untuk menilai diri sendiri. Dalam hal ini, perbandingan sosial berfungsi sebagai strategi kognitif yang membantu individu mengevaluasi keyakinan, kemampuan dan pencapaian mereka.

Temuan dari penelitian ini juga merujuk pada adanya hubungan antara *social comparison* dengan yang membentuk perilaku *body image* pengguna *instagram*. Implikasi teoritis dari penelitian ini adalah penggunaan *instagram* dapat menjadi faktor penting dalam memahami dinamika pembentukan *body image* pada *emerging adulthood*. Kategorisasi durasi penggunaan *instagram* dalam penelitian ini didapatkan subjek yang mengakses *instagram* lebih dari 5 jam

perhari 329 subjek. Menurut Marengo, Longobardi, Fabris dan Settani (2018) menjelaskan menggunakan media sosial seperti *instagram* dengan berfokus pada konten visual selama 2 jam lebih perharinya membuat penggunanya melakukan *social comparison*, terlebih di *instagram* banyak model ataupun artis yang menggunakan media sosial tersebut dan membuat pengguna yang lain bisa melihat apa saja yang diunggah di *instagram*.

Dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwa subjek paling banyak berusia 20 – 22 tahun. Berdasarkan teori Levinson (1978) menyatakan bahwa tahap transisi ini merupakan periode penting untuk pembentukan identitas. Individu cenderung membandingkan diri dengan teman sebaya dan figur di media sosial untuk menentukan dimana mereka berdiri dalam hal pencapaian, penampilan dan status sosial. Sejalan dengan Fardouly & Vartanian (2015) tersebut menunjukkan bahwa masalah penampilan dan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain dapat muncul pada berbagai rentang usia, tetapi kecenderungan ini seringkali menjadi lebih signifikan pada masa remaja akhir dan dewasa awal (*emerging adulthood*). Perbandingan sosial yang intensif yang difasilitasi oleh *instagram* dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap *body image*.

Implikasi hasil penelitian ini mendukung teori perbandingan sosial oleh Festinger (1954) yang menjelaskan bahwa individu cenderung menerima diri melalui perbandingan sosial. Melalui *instagram*, perbandingan ini seringkali melibatkan standar yang tidak realistis. Secara praktis, hasil ini menunjukkan perlunya intervensi pada edukasi media dan strategi pengelolaan diri di kalangan *emerging adulthood*. Program-program edukasi yang mengajarkan keterampilan berpikir kritis tentang konten media sosial dan yang mempromosikan penerimaan tubuh dapat membantu mengurangi dampak negatif dari perbandingan sosial. Selain itu, orang tua dan pendidik dapat memainkan peran penting dalam membantu mengembangkan citra tubuh yang positif dan realistis dengan membatasi waktu layar dan mendiskusikan efek potensial dari media sosial.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu data yang dikumpulkan bergantung pada laporan diri, yang dapat dipengaruhi oleh bias responden, seperti kecenderungan untuk memberikan jawaban yang dianggap sosial diinginkan. Hal ini terjadi karena kondisi emosi atau suasana hati responden, pemahaman yang keliru terhadap pertanyaan, motivasi yang rendah untuk memberikan jawaban yang jujur, semuanya dapat menyebabkan bias laporan diri. Saran untuk peneliti selanjutnya dapat memberikan instruksi yang jelas, kerahasiaan responden, penggunaan bahasa yang mudah dipahami, waktu yang tepat atau tidak mengganggu aktivitas penting responden, memberikan insentif, monitoring pengisian dan menyampaikan tujuan penelitian dengan jelas agar meningkatkan keseriusan dan kejujuran responden dan mengurangi *bias self reporting* pada penelitian *online*.

SIMPULAN

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan *Instagram* secara signifikan berhubungan dengan peningkatan kecenderungan perbandingan sosial dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh pada *emerging adulthood*. Temuan ini menyoroti pentingnya pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana media sosial mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan perlunya pengembangan intervensi yang efektif untuk menangani isu ini. Disarankan pada mahasiswa untuk menghindari perbandingan yang merugikan dan fokus pada hal-hal positif untuk meningkatkan diri. Mengabaikan komentar negatif dan mengurangi waktu di media sosial dengan melakukan aktivitas positif juga dapat membantu. Untuk Universitas X diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui

program edukasi yang membahas penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap citra tubuh, seperti workshop, seminar, dan kuliah tamu. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih representatif dan melakukan penelitian longitudinal untuk mengidentifikasi hubungan sebab-akibat antara perbandingan sosial dan citra tubuh. Menyertakan variabel mediasi seperti *self-esteem* dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananta, A., & Suhadianto, S. (2022). Body Dissatisfaction Pada Wanita Masa Emerging Adulthood: Bagaimana Peranan Social Comparison dan Perfeksionisme. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(4), 532–541
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Astuti, S. T., & Ningsih, Y. T. (2021). Hubungan Social Comparison Dan Body Image Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Socio Humanus*, 3(3), 254–264.
- Cash T. F., & P. (2002). *Body Image : A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*. New York: The Guilford Press
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2017). The Relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Journal Body Image*. vol.23
- Data.Indonesia (2023). Pengguna Instagram di Indonesia Capai 109,3 juta per April 2023. Diakses online pada 10 Agustus 2023. <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-instagram-di-indonesia-capai-109,3-juta-per-april-2023>
- Dinata, R. I., & Pratama, M. (2021). Hubungan Antara Social Comparison dan Body Image Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Tiktok. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(3), 68–76
- Fardouly, J., & Vartanian, L.R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Jurnal Body Image*. Vol. 12. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.004>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Journal Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Fitrisari, R. (2018). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Iklan Susu Hilo Di Televisi Dengan Body Image Pada Remaja Akhir. *Jurnal. Universitas Mercu Buana. Yogyakarta*
- Ibn Auf, A. A. A., Alblowi, Y. H., Alkhalidi, R. O., Thabet, S. A., Alabdali, A. A. H., Binshalhoub, F. H., Alzahrani, K. A. S., & Alzahrani, R. A. I. (2023). Social Comparison and Body Image in Teenage Users of the TikTok App. *Cureus*, 15(11), e48227. <https://doi.org/10.7759/cureus.48227>
- Indriani, A., & Suhana. (2023). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Instagram dengan Body Image pada Emerging Adulthood. *Journal Psychology Science*, 3(2), 953–959. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i2.7430>
- Jones,D,C.(2001). Social Comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*. Vol 45
- Khoiriyah, A. L., & Rosdiana, A. M. (2019). Hubungan Ketidakpuasan Tubuh Dengan Penerimaan Diri Pada wanita Usia Dewasa Awal (18 – 25 Tahun) Di Kota Malang. *Jurnal kesetaraan dan keadilan gender*, 14(2), 42–53. <https://doi.org/10.18860/egalita.v14i2.9102>
- Levinson, D. J. (1978). *The Seasons of a Man's Life*. Knopf.
- Littleton, H. L., & Ollendick, T. (2003). Negative body image and disordered eating behavior in children and adolescents: what places youth at risk and how can these problems be prevented?. *Clinical child and family psychology review*, 6(1), 51–66. <https://doi.org/10.1023/a:1022266017046>

- Marengo, D., Langobardi, C., Fabris, M.A., & Settani, M. (2018). Highly-Visual Social Media and Internalizing Symptoms in Adolescence: The Mediating Role of Body Image Concerns. *Computers in Human Behavior*, 82, 63-69
- Putra, M. R. (2017). *Pemanfaatan Instagram Dalam pembentukan Citra Diri Remaja Wanita Di Makassar*. Thesis. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Hasanuddin Makassar.
- Rahmadiyah, A., Munthe, R. A., & Aiyuda, N. (2020). Social Comparison Dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Pada Remaja wanita. *Psiko Buletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(1), 11. <https://doi.org/10.24014/pib.v1i1.8317>
- Sari, I., Suarya, L. (2018). Hubungan antara Social Comparison dan Harga Diri terhadap Citra Tubuh Pada Remaja wanita. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 265-277.
- Septianningsih, R., & Sakti, P. (2021). Pengaruh Social Comparison Terhadap Body Image Pada Wanita Di Harmony Fitness Center Sumbawa Besar. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi & Pendidikan*, 4(1), 26–33.
- Sembiring, L.T & Rosito, A.C. (2023). Hubungan Social Comparison dengan Body Image pada Remaja Akhir Putri Kota Medan. *Journal of Social Science Research*. 3(4), 880-891. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1(1), 9–28. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2076>