

HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL COMPARISON* DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 JUWANA

Aniqoh Rahma Kumala¹, Abdurrohlim²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*
abdurrohlim@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara social comparison dengan body dissatisfaction pada remaja di SMA Negeri 1 Juwana. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas XII SMA Negeri 1 Juwana, sampel pada penelitian ini adalah kelas XII 5,6,7 yang berjumlah 102 responden yang mengisi. Pengambilan sampel menggunakan teknik cluster random sampling. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu skala social comparison dan skala body dissatisfaction. Skala social comparison memiliki nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,957 dan skala body dissatisfaction memiliki nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,863. Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan SPSS versi 29. Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara social comparison dan body dissatisfaction dengan koefisien korelasi sebesar 0,765 dan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,01$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan remaja melakukan perbandingan sosial, maka akan semakin tinggi pula tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh yang dirasakan. Penelitian ini disimpulkan bahwa social comparison merupakan faktor yang dapat mempengaruhi body dissatisfaction.

Kata Kunci: *body dissatisfaction, social comparison, remaja, siswa SMA.*

Abstract

This study aims to determine the relationship between social comparison and body dissatisfaction among adolescents at SMA Negeri 1 Juwana. The population in this study was grade XII students of SMA Negeri 1 Juwana. The sample in this study were grades XII 5, 6, and 7, totaling 102 respondents. Sampling used a cluster random sampling technique. This study used two measuring instruments: a social comparison scale and a body dissatisfaction scale. The social comparison scale has a reliability coefficient of 0,957, and the body dissatisfaction scale has a reliability coefficient of 0,863. The analysis technique used was Pearson Product Moment correlation with SPSS version 29. The results of the hypothesis test showed a significant positive relationship between social comparison and body dissatisfaction, with a correlation coefficient of 0,765 and a significance value of 0,001 ($p < 0,01$). These findings indicate that the higher the tendency of adolescents to make social comparisons, the higher the level of body dissatisfaction they experience. This study concluded that social comparison is a factor that can influence body dissatisfaction.

Keywords: *body dissatisfaction, social comparison, adolescents, high school students.*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahap peralihan pada perkembangan yang melibatkan perubahan di dalam diri individu, yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, sosio-emosional, dan kognitif. Tahap ini dimulai pada usia 10 -13 tahun dan berakhir pada rentang usia 18 - 22 tahun. Remaja juga sering disebut sebagai fase penuh perubahan, karena sikap dan perilaku pada masa remaja akan berkembang sesuai dengan perubahan fisik. Kondisi tersebut menyebabkan remaja cenderung berada dalam kondisi yang tidak stabil karena mengalami perubahan yang berlangsung pesat (Santrock, 2003). Terjadinya perubahan yang pesat pada remaja menuntut individu untuk mampu beradaptasi sebelum melangkah pada tugas perkembangan berikutnya.

Masa remaja harus mencapai tugas perkembangan, salah satunya yakni kemampuan untuk menerima kondisi fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara optimal (Kimmel dalam Paputungan, 2023). Tugas perkembangan ini menjadi sangat penting karena remaja mengalami berbagai perubahan fisik yang dapat berpengaruh pada cara individu menilai serta mempersepsikan dirinya sendiri. Tetapi, pada saat ini masih banyak remaja yang belum menerima kondisi fisik atau bentuk tubuh yang dimilikinya, hal tersebut menyebabkan remaja merasa tidak puas terhadap penampilannya, sehingga menyebabkan individu untuk membandingkan dirinya dengan standar ideal tubuh yang diinginkannya. Sejalan dengan pendapat Ogden (Evahani, 2013) menyebutkan bahwa perasaan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh saat ketika individu mempunyai persepsi mengenai tubuh ideal berbeda dengan penampilan tubuh yang dimiliki, hal ini dinamakan sebagai *body dissatisfaction*.

Body dissatisfaction dapat didefinisikan sebagai penilaian negatif yang dilakukan individu terhadap tubuhnya yang dipengaruhi oleh kebiasaan membandingkan penampilan dengan orang lain, terlalu fokus pada penampilan fisik, kurangnya pemahaman mengenai tubuh sendiri serta mengalami perubahan signifikan pada tubuh (Lusiana & Saputra, 2024). Puspitasari (2017) menerangkan bahwa *body dissatisfaction* yaitu sikap negatif yang dilakukan individu mengenai tubuhnya sendiri. Kondisi ini dapat terjadi karena perbedaan persepsi individu terhadap postur tubuh yang dianggap lebih ideal, dengan kondisi tubuh yang dimilikinya. *Body dissatisfaction* dapat diartikan sebagai pandangan negatif yang dimiliki oleh individu mengenai bentuk tubuh dan penampilan fisik yang dimilikinya, tidak sesuai dengan persepsi ideal menurut dirinya (Rosen & Raiter dalam Irawan dkk, 2025). Garner (Wahyuni dkk, 2024) mendefinisikan bahwa *body dissatisfaction* yaitu keyakinan atau perasaan negatif yang dimiliki oleh individu terhadap berat badan atau bentuk badan yang dimiliki.

Individu cenderung memandang bentuk tubuh yang lebih ideal dibanding dengan keadaan tubuh yang dimiliki saat ini, akan menunjukkan perasaan kurang puas dengan tubuhnya dan cenderung selalu memantau kondisi fisiknya, seperti sering mengontrol berat badan, sering bercermin, serta berupaya untuk menyembunyikan bagian tubuh tertentu dari orang lain (Safarina & Rahayu, 2015). Kebiasaan memantau kondisi fisik secara berulang tersebut dapat menunjukkan adanya kecenderungan individu untuk selalu membandingkan kondisi tubuhnya dengan standar ideal yang

diyakini. Hal ini mencerminkan rasa ketidakpuasan yang berkelanjutan terhadap tubuh yang dimiliki.

Hall (Ananta, 2016) menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan *body dissatisfaction*, yaitu: 1). Relasi teman sebaya. Interaksi individu dengan teman sebayanya memiliki peran penting dalam kehidupan sosial. Teman sebaya dapat menjadi pengaruh yang besar hingga dapat menimbulkan peningkatan rasa cemas pada setiap individu mengenai bentuk tubuhnya. 2). Lingkungan sosial dan media sosial. Sumber tekanan bagi setiap individu untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal juga dapat disebabkan melalui lingkungan sosial serta paparan media sosial yang menampilkan standar ideal tertentu. 3). *Mindset* tubuh ideal. Individu dengan *mindset* tubuh ideal akan meyakini bahwa memiliki tubuh yang ideal akan cenderung menganggap mempunyai banyak kelebihan, seperti diterima di lingkungan masyarakat maupun mampu meraih keberhasilan dalam bidang akademik maupun karir. 4). Tidak adanya dukungan sosial. Kurangnya dukungan dari orang terdekat, seperti orang tua dan teman sebaya dapat menyebabkan individu semakin menilai rendah dirinya sehingga rasa puas terhadap tubuh akan semakin berkurang.

Dunn & Gokee (Ariani, 2022) mengemukakan bahwa beberapa faktor yang dapat menyebabkan *body dissatisfaction* diantaranya, yaitu: 1). Reaksi orang lain. Tanggapan dari orang-orang terdekat berpengaruh terhadap penilaian individu terhadap bentuk tubuhnya. 2). *Social comparison*. Budaya masyarakat yang dihidupi di zaman modern pada umumnya standar ideal tubuh dijadikan sebagai acuan, yang dapat menyebabkan individu mengevaluasi dirinya melalui membandingkan orang lain di lingkungan sosial yang dianggapnya memiliki tubuh sesuai dengan standar ideal. 3). Identifikasi terhadap orang lain. Ketika individu menganggap suatu tokoh sebagai figur ideal, individu tersebut cenderung melakukan proses identifikasi dengan meniru berbagai aspek, seperti gaya berpakaian, potongan rambut, maupun penampilan secara keseluruhan. 4). Peran individu. Perbedaan peran sosial menyebabkan perbedaan tuntutan terhadap penampilan fisik, sehingga gangguan kondisi fisik dapat memengaruhi *body image* individu secara berbeda. 5). Perkembangan *body image*. *Body image* telah terbentuk sejak masa kanak-kanak dan berkembang seiring pertumbuhan fisik serta pengalaman, meskipun aspek-aspek utamanya cenderung tetap bertahan.

Rosen & Raiter (Resky dkk, 2021) mengemukakan bahwa aspek *body dissatisfaction* terdapat beberapa aspek diantaranya, yaitu: 1). Evaluasi negatif terhadap tubuh. Ketidakpuasan terhadap tubuh muncul saat individu mempunyai pandangan kurang baik atau negatif terhadap bentuk tubuhnya, baik secara keseluruhan maupun pada bagian tubuh tertentu. 2). Rasa malu terhadap bentuk tubuh. Individu merasakan perasaan malu pada tubuhnya saat berada di lingkungan orang lain terdapat individu lain yang memperhatikan penampilannya. 3). *Body checking*. Keadaan individu yang memantau bentuk tubuh dan ukuran tubuh, dengan menimbang berat badan maupun mengamati penampilan tubuh dicerminkan. 4). Menutupi bentuk tubuh. Individu menutupi kekurangan bentuk tubuh yang dimilikinya sebagai penyamaran dari kondisi tubuh sebenarnya, dengan tujuan untuk menenangkan hati. 5). Menghindari kegiatan sosial. Individu seringkali kurang nyaman dengan aktivitas sosial sehingga cenderung menghindari interaksi fisik langsung dengan individu lain di lingkungan sosial.

Jones & Crawford (Aswandi, 2023) mengungkapkan bahwa terdapat aspek *body dissatisfaction* diantaranya, yaitu: 1). Aspek afektif. Aspek afektif dapat terganggu ketika individu merasa tertekan pada penampilan fisik yang dimilikinya, seperti tertekan akan ukuran tubuhnya. 2). Aspek kognitif. Aspek kognitif dapat terganggu ketika individu memiliki harapan yang tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang dimilikinya. 3). Aspek perilaku. Aspek perilaku dapat terganggu ketika individu menghindari situasi spesifik yang akan mempengaruhi citra tubuhnya. 4). Komponen perseptual. Komponen konseptual dapat terganggu ketika individu memiliki estimasi yang berlebihan terhadap bentuk tubuhnya.

Body dissatisfaction dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya adalah kebiasaan membandingkan bentuk tubuh dengan individu lain yang dipandang memiliki penampilan menarik dan tubuh yang dianggap ideal. Perbandingan-perbandingan tersebut menyebabkan individu semakin sering memperhatikan kondisi tubuhnya serta mendorong individu untuk melakukan perbandingan diri dengan orang lain, hal tersebut disebut *social comparison* (Sunartio, 2012).

Social comparison merujuk pada kecenderungan individu untuk melakukan perbandingan terhadap suatu pencapaian, situasi, pengalaman yang dimiliki oleh individu lain (Buuk & Gibbons dalam Panjaitan & Rahmasari, 2021). Perbandingan sosial biasanya dilakukan pada individu yang dianggap memiliki kemiripan atau kesamaan dengan dirinya, sehingga digunakan sebagai acuan dalam melakukan evaluasi diri (Putra, 2018). Dinata & Pratama (2022) mengatakan bahwa *social comparison* merupakan teori yang menunjukkan adanya dorongan alami dalam individu untuk membandingkan diri dengan individu lain, sebagai upaya untuk menilai perkembangan diri individu dan dapat unggul dari berbagai aspek kehidupan. *Social comparison* merupakan tahapan ketika individu dapat mengenal dan menilai dirinya sendiri melalui penilaian terhadap perilaku, kemampuan, dan keyakinan yang dimiliki melalui perbandingan diri dengan orang lain (Afriana & Virgonita, 2024).

Festinger (Ricciardelli & Yager, 2015) menyatakan bahwa *social comparison* yaitu individu memberikan penilaian terhadap dirinya melalui perbandingan dengan orang lain. *Social comparison* merupakan proses evaluasi yang dilakukan oleh individu mengenai penilaian kognitif dirinya dengan cara membandingkan diri sendiri dengan orang lain mengenai atribut berbeda yang dimilikinya (Jones dalam (Yauseph, 2025). Maters (Amalia, 2018) menjelaskan bahwa *social comparison* merupakan perilaku pengamatan secara langsung mengenai performa dan penampilan individu lain kemudian dibandingkan dengan diri sendiri. Individu cenderung melakukan perbandingan pada suatu aspek yang dianggap penting, seperti penampilan fisiknya, hasil perbandingan tersebut dapat mempengaruhi cara individu memandang dirinya, baik secara positif maupun negatif (Amalia, 2018).

Schaefer dan Thompson (Celine & Soetjiningsih, 2024) menjelaskan bahwa terdapat lima aspek *social comparison*, yaitu: 1). Penampilan fisik. Individu cenderung menilai dan membandingkan penampilan fisik yang dimilikinya dengan penampilan orang lain yang ada di lingkungan sekitarnya. 2). Berat tubuh. Individu melakukan perbandingan antara berat tubuh dirinya dengan berat tubuh individu lain yang ada disekitarnya. 3). Bentuk tubuh. Individu membandingkan proporsi atau bentuk tubuh yang dimilikinya dengan bentuk tubuh yang dimiliki individu lain. 4). Ukuran tubuh. Individu melakukan perbandingan ukuran dari bagian-bagian tubuh dirinya dengan

bagian tubuh yang dimiliki oleh individu lain. 5). Lemak Tubuh. Individu cenderung membandingkan bagian tubuh yang dianggap memiliki lemak berlebih dengan bagian tubuh yang dimiliki oleh individu lain.

Wheeler & Miyake (Fakhri, 2017) menyebutkan bahwa terdapat beberapa aspek yang melatarbelakangi *social comparison*, yaitu: 1). Kepribadian. Setiap individu memiliki kepribadian yang berbeda, sehingga perbedaan tersebut dapat mendorong individu untuk cenderung membandingkan kepribadiannya dengan orang tersebut. 2). Gaya Hidup. Perbedaan gaya hidup individu dapat menyebabkan individu membandingkan dirinya dengan individu lain. 3). Kekayaan. Harta ataupun benda melimpah yang dimiliki individu, dapat memicu munculnya perbandingan sosial yang dilakukan individu lain. 4). Daya Tarik Fisik. Setiap individu mempunyai daya tarik fisik yang berbeda-beda. Adanya perbedaan tersebut cenderung memicu terjadinya perbandingan diri dengan individu lain yang memiliki daya tarik fisik di lingkungan sosial.

Berdasarkan beberapa pernyataan yang telah dijelaskan sebelumnya serta temuan penelitian terdahulu, diperlukan kajian lebih mendalam mengenai *social comparison*, terutama untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada remaja.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini terdapat dua macam variabel, yaitu variabel *independent* (bebas) yang biasa disebut dengan X dan variabel *dependent* (terikat) yang biasa disebut dengan variabel Y. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *social comparison* dan variabel tergantung pada penelitian ini yaitu *body dissatisfaction*. Aitem skala *body dissatisfaction* berdasarkan pada aspek *body dissatisfaction* menurut teori Rosen & Raiter (Resky dkk, 2021) yaitu evaluasi negatif terhadap tubuh, rasa malu terhadap bentuk tubuh, *body checking*, menutupi bentuk tubuh, menghindari kegiatan sosial. Aitem skala *social comparison* berdasarkan aspek-aspek *social comparison* menurut teori Schaefer dan Thompson (Celine & Soetjningsih, 2024) yaitu penampilan fisik, berat tubuh, bentuk tubuh, ukuran tubuh, dan lemak tubuh.

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditempatkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja baik perempuan dan laki-laki kelas XII yang menempuh pendidikan di SMA Negeri 1 Juwana.

Teknik pengambilan sampel atau teknik sampling adalah suatu metode yang bertujuan untuk menentukan sampel dan besaran sampel (Azwar, 2017). Penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*, yaitu semua anggota populasi memiliki kesempatan dan peluang yang sama untuk dipilih menjadi sampel (Azwar, 2017). Teknik *cluster random sampling* disebut juga sebagai salah satu teknik rumpun atau teknik kelompok, yang dilakukan dengan cara memilih sampel yang didasarkan pada *cluster* bukan individu. Penelitian ini kelas 12 di SMA Negeri 1 Juwana dipilih sebagai *cluster*, dan kelas XII akan dipilih beberapa kelas secara acak

melalui spin, dari pengundian tersebut didapatkan siswa dari kelas XII 5, XII 6, XII 7. Penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*) yaitu menguji kelayakan setiap aitem dalam alat tes untuk memperkirakan aspek representasi dan relevansi masing-masing aitem yang dilakukan melalui hasil penilaian subjektif oleh sekelompok individu (Azwar, 2012). Validitas aitem ditentukan melalui metode *professional judgement*, yaitu penilaian dari seorang ahli mengenai isi dari skala yang akan digunakan dalam suatu penelitian. Pada penelitian ini *professional judgement* adalah dosen pembimbing skripsi. Pengujian daya beda aitem penelitian ini menggunakan SPSS versi 29. Selain itu, untuk mengetahui hasil indeks daya beda aitem, peneliti merujuk pada pedoman atau acuan bahwa Batasan yang digunakan yaitu $\geq 0,30$ sehingga apabila aitem bernilai lebih dari 0,30 maka dapat dikatakan aitem berdaya beda tinggi, dan sebaliknya. Apabila terdapat aspek yang aitemnya kurang memenuhi atau memuaskan maka dapat dimungkinkan untuk menurunkan Batasan menjadi $\geq 0,25$ (Azwar, 2012).

Penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment*. Korelasi *product moment* yaitu ukuran statistik yang digunakan untuk menilai kekuatan dan arah hubungan linear antara dua variabel (Azwar, 2017). Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan program statistik SPSS SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 29

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* terhadap remaja di SMA Negeri 1 Juwana dengan 106 siswa kelas XII yang menjadi responden. Pada penelitian ini dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis. Uji normalitas dilakukan guna mengetahui data yang diperoleh sudah terdistribusi normal dan atau tidak. pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov*, data penelitian dinyatakan terdistribusi normal apabila $> 0,05$ atau 5%. Penelitian ini memperoleh nilai signifikansi pada skala *social comparison* sebesar 0,200 atau terdistribusi normal yang artinya memenuhi standar yang diharapkan. Sedangkan skala *body dissatisfaction* memperoleh nilai signifikansi besar 0,200 atau terdistribusi normal yang artinya memenuhi standar yang diharapkan.

Uji linieritas dilakukan guna mengetahui adanya hubungan atau tidak adanya hubungan antar variabel, dengan melakukan analisis arah hubungan antara variabel *independen* dan variabel *dependen*. Menggunakan metode F linier menggunakan SPSS versi 29 *for Windows*. Hasil uji linearitas pada penelitian ini menunjukkan nilai F linier 166,795 dan tingkat signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Hasil tersebut dapat diartikan terdapat hubungan yang linier antara *social comparison* dan *body dissatisfaction*.

Uji hipotesis dilakukan dengan metode korelasi pearson untuk menguji hubungan pada variabel bebas (X) dan variabel tergantung (Y). Hasil yang didapatkan pada analisis koefisien korelasi (r) pada *social comparison* dengan *body dissatisfaction* mendapatkan nilai r_{xy} sebesar 0,765 dan signifikansi 0,001 ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara *social comparison*

terhadap *body dissatisfaction* pada remaja di SMA Negeri 1 Juwana. Hal tersebut dapat diartikan semakin tinggi *social comparison*, maka akan semakin tinggi juga *body dissatisfaction*. Sehingga, hipotesis penelitian ini diterima.

Deskripsi hasil penelitian bertujuan guna mengetahui gambaran mengenai deskripsi skor yang diperoleh subjek dalam pengukuran serta menjelaskan keadaan subjek terkait atribut yang diteliti. Pengelompokan kategorisasi dilakukan berdasarkan atribut normal yang berhubungan pada pembagian bertingkat untuk seluruh variabel. Deskripsi data skor skala *social comparison* terdiri dari 36 aitem dengan rentang nilai dari 1 hingga 4. Skor minimum hipotetik yang dapat diperoleh adalah 36, sedangkan skor maksimum hipotetik yaitu 144. Rentang skor aitem keseluruhan adalah 108, dan standar deviasi hipotetik diperoleh hasil 21,6. *Mean* hipotesis adalah 90. Deskripsi skor pada skala *social comparison* menunjukkan skor minimum empiris sebesar 41 dan skor maksimum 137. Rentang skor yang diperoleh adalah 96, *mean* sebesar 89, dan standar deviasinya yaitu 19,2. Pada skala *social comparison*, 1 responden di kategori sangat tinggi (1%), 15 responden di kategori tinggi (14,7%), 42 responden di kategori sedang (37,2%), 38 responden di kategori rendah (37,2%), dan 6 responden di kategori sangat rendah (5,9%). Hasil dari data tersebut mayoritas responden berada pada kategori sedang.

Deskripsi data skor skala *Body dissatisfaction* terdiri dari 30 aitem dengan rentang nilai dari 1 hingga 4. Skor minimum hipotetik yang diperoleh yaitu 30, sedangkan skor maksimum hipotetik yaitu 120. Rentang skor aitem keseluruhan adalah 90, dan standar deviasi hipotetik diperoleh hasil 18. *Mean* hipotesis adalah 75. Deskripsi skor pada skala *body dissatisfaction* menunjukkan skor minimum empiris sebesar 47 dan skor maksimum 98. Rentang skor yang diperoleh adalah 51, *mean* sebesar 72,5, dan standar deviasinya yaitu 10,2. Pada skala *body dissatisfaction* terdapat 0 responden di kategori sangat tinggi (0%), 8 responden di kategori tinggi (7,8%), 52 responden di kategori sedang (51%), 41 responden di kategori rendah (40,2%), dan 1 responden di kategori sangat rendah (1%). Hasil dari data tersebut mayoritas responden berada pada kategori sedang.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini dapat diterima. Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif antara perilaku membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan ketidakpuasan terhadap bentuk diri sendiri yang artinya, semakin tinggi perilaku membandingkan diri sendiri dengan orang lain maka akan semakin tinggi juga ketidakpuasan terhadap bentuk pada remaja di SMA Negeri 1 Juwana.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriana, E., & Virginita, M. (2024). Pengaruh *body shaming* terhadap *psychological well being* pada dewasa muda pengguna aktif instagram. *Innovative: journal of social science research*, 4(3), 6260–6270.
- Amalia, R. R. (2018). *Social comparison* dan *body dissatisfaction* pada mahasiswi universitas x di yogyakarta.
- Ananta, A. (2016). Penurunan *body dissatisfaction* pada perempuan dalam masa *emerging adulthood* dengan *gratitude intervention*. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02).
- Ariani, D. N. (2022). Hubungan *social comparison* dengan *body dissatisfaction* dalam penggunaan media sosial instagram pada mahasiswi di fakultas psikologi universitas medan area. Doctoral dissertation, universitas medan area.
- Aswandi, A. K. (2023). Pengaruh *peer appearance culture* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswi psikologi universitas medan area.
- Azwar S. (2012). Reliabilitas dan validitas (edisi 4). *Pustaka Pelajar*.
- Azwar S. (2017). Metode penelitian psikologi (edisi II). *Pustaka Pelajar*.
- Celine, C., & Soetjiningsih, C. H. (2024). *Social comparison* dan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna sosial media instagram di kota salatiga. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 3291–3300.
- Dinata, R. I., & Pratama, M. (2022). Hubungan antara *social comparison* dengan *body image* dewasa awal pengguna media sosial tiktok. <https://doi.org/10.38035/rj.v4i3>
- Evahani, L. (2013). Hubungan antara *body dissatisfaction* ibu dan *body dissatisfaction* anak perempuan. *Calyptra*, 1(1), 1–16.
- Fakhri, N. (2017). Konsep dasar dan implikasi teori perbandingan sosial. *Jurnal Psikologi Talenta*, 3(1), 10. <https://doi.org/10.26858/talenta.v3i1.13066>
- Lusiana, V., & Saputra, B. (2024). Pengaruh *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa abi fisb iwu. *Healthy: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(1), 45–54.
- Panjaitan, M. E., & Rahmasari, D. (2021). Hubungan antara *social comparison* dengan *subjective well-being* pada mahasiswi psikologi unesa pengguna Instagram. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 189–202.
- Paputungan, F. (2023). *Implications of adolescent developmental tasks in implementation of education in smk*. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1), 108–124.
- Irawan, D., Dayita Pohan, H. (2025). Pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* di kota bekasi. Psikologi Konseling <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027>
- Puspitasari Al., & A. T. (2017). Hubungan *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, Vol. 6, 59–66.
- Putra, J. S. (2018). Peran syukur sebagai moderator pengaruh perbandingan sosial terhadap *self-esteem* pada remaja pengguna media sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>
- Resky, B., Hamid, H., & Hamid, A. N. (2021). Hubungan harga diri dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi di kota makassar. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(1), 92–104.

-
- Ricciardelli, L. A., & Yager, Z. (2015). *Adolescence and body image: from development to preventing dissatisfaction*. Routledge.
- Safarina, R., & Rahayu, M. S. (2015). Hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat remaja putri yang menjadi member herbalife di bandung. *Prosiding Psikologi*, 1(2), 535–542.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga .
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Alfabeta.
- Sunartio, L., Sukamto, M. E., & Dianovinina, K. (2012). *Social comparison* dan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 157–168.
- Wahyuni, W., Widyarini, N., & Setyawan, A. B. (2024). Perbedaan *body dissatisfaction* pada perempuan di usia remaja dan dewasa awal pengguna instagram. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (sikontan)*, 3(1), 29–36.
- Yauseph, F. (2025). Gambaran *social comparison* pada mahasiswa di kota makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 339–342. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.6360>