



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 3291-3300

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Social Comparison dan *Body Dissatisfaction* Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Sosial Media *Instagram* di Kota Salatiga

Celine^{1✉}, Christiana Hari Soetjningsih²

Universitas Kristen Satya Wacana

Email: Celineliana02@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction*. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dengan total partisipan sebanyak 82 wanita dewasa awal pengguna sosial media *instagram* di Kota Salatiga. Instrumen penelitian ini menggunakan skala *social comparison* dan skala *body dissatisfaction*. Penelitian ini menggunakan metode analisis data uji korelasi *pearson* atau *Correlation Product Moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi sebesar $r = 0,608$ dan nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna sosial media *instagram* di Kota Salatiga, yang artinya semakin tinggi *social comparison* maka semakin tinggi *body dissatisfaction*. Sebaliknya semakin rendah *social comparison* maka semakin rendah *body dissatisfaction*. Hasil dari penelitian ini bisa menjadi pengetahuan bagi para wanita dewasa awal pengguna sosial media *instagram* di Kota Salatiga agar meminimalisir perilaku *social comparison* sehingga mampu menghindarkan diri dari rasa tidak puas mengenai tubuh yang dimiliki.

Kata Kunci: *Social Comparison, Body Dissatisfaction, Wanita Dewasa Awal*

Abstract

This study is quantitative correlational research which aims to determine the relationship between social comparison and body dissatisfaction. In this study, researcher used a purposive sampling technique with a total of 82 participants where all of them were early adult women users of Instagram social media in Salatiga City. The research instrument used in this study includes the social comparison scale and body dissatisfaction scale. This research employed the Pearson correlation analysis method or Correlation Product Moment. The results of this study showed a correlation of $r = 0.608$ and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). These results indicate a positive relationship between social comparison and body dissatisfaction among early adult women users of Instagram social media in Salatiga City, meaning that the higher the social comparison, the higher the body dissatisfaction. Conversely, the lower the social comparison, the lower the body dissatisfaction. The findings of this study could provide insights for early adult women users of Instagram social media in Salatiga City to minimize social comparison behavior and thus avoid feelings of dissatisfaction regarding their bodies.

Keywords: *Social Comparison, Body Dissatisfaction, Early Adult Women*

PENDAHULUAN

Saat ini penggunaan sosial media tidak dapat dihindari penggunaannya. Pada laporan We Are Social, pengguna sosial media di Indonesia sebesar 167 juta per Januari 2023 yang tersebar di seluruh *platform* sosial media (DataIndonesia.id, 2023). Di zaman milenial saat ini, sosial media yang tren salah satunya adalah *instagram*. Berdasarkan data dari Napoleon Cat (2022), untuk pengguna aktif *instagram* sendiri di Indonesia mencapai 97,38 juta orang pada Oktober 2022. Berdasarkan riset dari data reportal (suara.com), pengguna sosial media *instagram* di Indonesia sebagian besar adalah pengguna perempuan sebesar 52,3%, sementara pengguna laki-laki sebesar 47,7%. Pengguna sosial media yang sebagian besar wanita ini mayoritas berada di usia 19 tahun ke atas yang menunjukkan masa dewasa awal (Home page PT. Digital Startup Nusantara, 2020). Menurut Hurlock (1980), rentang usia masa dewasa awal berada di usia 18 sampai kira-kira 40 tahun. Masa dewasa awal adalah masa dimana terjadinya adaptasi diri terhadap pola hidup baru dan harapan sosial baru.

Menurut Coyne (2013), wanita di masa dewasa awal sering menggunakan waktu untuk bermain sosial media. Dalam sosial media, sering dijumpai wanita yang membagikan foto dirinya di sosial media, baik dalam *selfie* ataupun potret seluruh tubuhnya. Dalam membagikan potret dirinya tentunya wanita akan memilih foto yang terbaik yang akan dibagikan ke sosial media untuk dipandang oleh orang lain. Banyak referensi yang dapat dilihat di *instagram* sebelum mereka membagikan potret dirinya. Dari referensi yang telah dilihat, mereka dapat melihat gambaran bagaimana cara untuk berpenampilan menarik baik

dari wajah maupun tubuh. Hal tersebut akan menimbulkan adanya *body dissatisfaction* (ketidakpuasan tubuh), terutama pada wanita masa dewasa awal. Seperti yang diungkapkan oleh Fardouly (2017), dengan menggunakan sosial media dapat menimbulkan *body dissatisfaction* melalui penghayatan standar kecantikan yang ada di sosial media.

Memiliki tubuh ideal merupakan keinginan bagi individu, terutama pada wanita. Banyak postingan dalam sosial media *instagram* yang bertubuh langsing, yang dapat berdampak pada standar tubuh ideal (Pratiwi, 2016). Seperti yang disimpulkan dalam APA, sosial media berdampak negatif dalam mengembangkan ketidakpuasan tubuh (dalam Arshuha & Amalia, 2019). *Body dissatisfaction* adalah ketidakpuasan tubuh yang dapat dinilai dari perbandingan citra tubuhnya sendiri dengan orang lain, arah pandang yang terlalu berlebih pada citra tubuh, persepsi individu terhadap tubuh, dan perubahan drastis dalam diri individu (Cooper, Taylor, Cooper dan Fairburn, dalam Pietro & Silveira, 2008). *Body dissatisfaction* dapat berefek negatif, seperti mengalami gangguan makan hingga gangguan psikologis, yaitu gangguan makan (*eating disorders*) seperti *bulimia*, *anorexia nervosa*, *binge eating*, dan juga dapat mengakibatkan kecemasan, rendahnya harga diri, depresi, dan tekanan emosional (Thompson, 2000; Stice & Bearman, 2001; Cash & Pruzinsky, 2002). Griffiths (2006) juga menyatakan bahwa *body dissatisfaction* selain menyebabkan gangguan makan, juga bisa menurunkan kualitas hidup pada individu.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* pada wanita masa dewasa awal adalah *social comparison* (Yager, 2016). Individu dengan ketidakpuasan tubuh akan selalu merasa bahwa bentuk tubuhnya tidak sempurna dan cenderung untuk menginginkan bentuk tubuh orang lain. Bahkan, individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh akan kerap mengkritik tubuh mereka sendiri, merasa bahwa diri mereka tidak berharga dan kerap untuk membanding-bandingkan tubuhnya dengan tubuh orang lain ataupun merasa iri (Littleton & Ollendick, 2003). Individu kerap untuk melakukan *social comparison* di sosial media, terkhusus setelah melihat postingan orang lain (Lee, 2014). Menurut Sunartio, dkk (2010) semakin tinggi intensitas wanita dalam membandingkan tubuhnya dengan orang lain, maka semakin tinggi pula ketidakpuasan tubuh yang dimiliki. Menurut Schaefer & Thompson (2014), *social comparison* merupakan kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan individu lain.

Berdasarkan gambaran latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna sosial media *instagram* di Kota Salatiga.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian kuantitatif korelasional. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel x berupa *social comparison* dan variabel y berupa *body dissatisfaction*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 82 wanita dewasa awal di Kota Salatiga, dimana pengambilan partisipan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria wanita dewasa awal (18 – 40 tahun), aktif menggunakan sosial media *instagram* selama 3 tahun terakhir, dan berdomisili di Salatiga.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala *social comparison* dan skala *body dissatisfaction* yang telah diadaptasi di Indonesia. Pada skala *social comparison* didapatkan 11 aitem valid dengan koefisien korelasi aitem berkisar antara 0,661 – 0,869 dengan reliabilitas 0,947. Sedangkan pada skala *body dissatisfaction* didapatkan 34 aitem valid dengan koefisien korelasi aitem berkisar antara 0,349 – 0,806 dengan reliabilitas 0,966.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Body Dissatisfaction

Body dissatisfaction merupakan ketidakpuasan tubuh yang dapat dinilai dari perbandingan citra tubuhnya sendiri dengan orang lain, orientasi yang berlebihan terhadap citra tubuh, persepsi individu terhadap tubuh, dan perubahan drastis dalam diri individu (Cooper, Taylor, Cooper, dan Fairburn dalam Pietro & Silveira, 2008). Terdapat 4 aspek dalam *body dissatisfaction*, yaitu:

a) *Self perception of body shape*

Aspek ini merupakan tanggapan diri terhadap bentuk tubuh yang berupa pemikiran dan keyakinan negatif tentang bentuk tubuh individu, serta berusaha untuk menutupi bentuk tubuh yang sebenarnya ketika berada di lingkungan sosial.

b) *Comparative perception of body image*

Aspek ini merupakan perilaku membandingkan persepsi citra tubuh yang dimiliki dengan citra tubuh yang dimiliki orang lain.

c) *Attitude concerning body image alteration*

Aspek ini merupakan sikap yang berfokus pada perubahan citra tubuh. Individu akan berusaha untuk merubah citra diri individu menjadi diri yang individu inginkan, seperti melakukan diet ketat maupun memuntahkan makanan setelah makan agar mendapatkan citra diri yang diinginkan.

d) *Severe alteration in body perception*

Apek ini mengukur perubahan signifikan dalam persepsi tubuh seseorang. Individu cenderung merasa bahwa dirinya lebih buruk daripada orang lain hingga seringkali menghindari lingkungan sosial yang terlalu mengekspos tubuhnya berlebihan.

Social Comparison

Social comparison merupakan kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan individu lainnya (Schaefer & Thompson, 2014). Terdapat 5 aspek dalam *social*, yaitu:

a) *Physical appearance* (penampilan fisik)

Individu membandingkan tampilan fisiknya dengan tampilan fisik orang lain yang berada pada sekitar mereka atau dalam sosial media.

b) *Weight* (berat tubuh)

Individu membandingkan ukuran tubuhnya dengan ukuran tubuh orang lain yang berada di sekitarnya atau dalam sosial media.

c) *Body shape* (bentuk tubuh)

Individu membandingkan bentuk tubuhnya, seperti proporsi tulang, ukuran tubuh, lebar tubuh, dan kecil tubuhnya dengan bentuk tubuh orang lain di sekitarnya atau dalam sosial media.

d) *Body size* (ukuran tubuh)

Individu membandingkan ukuran tubuhnya, seperti lingkar perut, paha, dan payudara dengan ukuran tubuh orang lain yang berada di sekitarnya atau dalam sosial media.

e) *Body fat* (lemak tubuh)

Individu membandingkan bagian tubuhnya yang memiliki lemak dengan bagian tubuh orang lain yang berada di sekitarnya atau dalam sosial media.

Hasil

Dalam penelitian ini mengumpulkan sebanyak 82 partisipan sebagai responden dalam mengisi kuesioner yang menggunakan *google form*. Pada hasil demografis menunjukkan bahwa lebih banyak responden adalah wanita dewasa awal dengan usia sebagian besar (33,2%) pada rentang usia 21 tahun yang diikuti dengan 19,5% pada usia 20 tahun dan 14,6% pada usia 22 tahun.

Tabel 1 Hasil Statistik Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Social comparison</i>	82	11	55	27,62	10,314
<i>Body dissatisfaction</i>	82	34	204	96,86	34,990

Berdasarkan data empiris dari tabel 1 dapat diketahui pada variabel *social comparison* didapatkan nilai minimum sebesar 11 sedangkan nilai maksimum sebesar 55 dengan nilai rata – rata sebesar 27,62 dan standar deviasi sebesar 10,314. Pada variabel *body dissatisfaction* didapatkan nilai minimum sebesar 34 sedangkan nilai maksimum sebesar 204 dengan nilai rata – rata sebesar 96,86 dan standar deviasi sebesar 34,990.

Tabel 2 Uji Normalitas

	KS-Z	Sig.	Keterangan
<i>Social comparsion</i>	0,085	0,200	Normal
<i>Body dissatisfaction</i>	0,051	0,200	Normal

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui untuk variabel *social comparison* menunjukkan KS-Z sebesar 0,085 dengan nilai p = 0,200 ($P > 0,05$) sedangkan pada *body dissatisfaction* memiliki nilai KS-Z sebesar 0,051 dengan nilai p = 0,200 ($P > 0,05$). Karena kedua variabel memiliki nilai signfikansi lebih dari 0,05, hal ini berarti menunjukkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal.

Tabel 3 Uji Linearitas

ANOVA TABLE			Sum of squares	df	Mean squares	F	Sig.
<i>Body dissatisfaction * Social comparison</i>	Between Groups	(Combined)	53577,141	30	1785,905	1,998	.014
		Linearity	36676,495	1	36676,495	41,027	.000
		Deviation from Linearity	16900,646	29	582,781	.652	.891
	Within Groups		45592,383	51	893,968		
	Total		99169,524	81			

Berdasarkan tabel 3, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* yang ditunjukkan dengan nilai $F = 0,652$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,891$ ($P > 0,05$). Karena nilai p dari semua variabel lebih dari signifikansi $0,05$, maka dapat disimpulkan asumsi linieritas terpenuhi.

Tabel 4 Uji Korelasi

Variabel	r x y	Sig.	Keterangan
<i>Social comparison – body dissatisfaction</i>	0,608	0,000	$P < 0,05 \rightarrow$ signifikan

Berdasarkan tabel 4, hasil koefisien korelasi r sebesar $0,608$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan positif signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna *instagram* di Kota Salatiga. Semakin tinggi *social comparison* maka *body dissatisfaction* akan semakin tinggi juga, sebaliknya jika semakin rendah *social comparison* maka *body dissatisfaction* akan semakin rendah juga. Hipotesis dalam penelitian ini diterima. Besarnya sumbangan efektif *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* sebesar $36,9\%$ yang diperoleh dari $r^2 \times 100\%$.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction*, yang berarti makin tinggi *social comparison* maka makin tinggi *body dissatisfaction* dan sebaliknya jika *social comparison* rendah maka makin rendah juga *body dissatisfaction*. Hasil penelitian ini sejalan dengan Amarina & Laksmiwati (2021) dimana terdapat hubungan yang signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan pengguna *instagram*, yang berarti semakin tinggi *social comparison* yang dimiliki wanita maka akan semakin tinggi *body dissatisfaction* yang dialami.

Pada variabel *body dissatisfaction* sebagian besar partisipan ada dalam kategori sedang ($69,5\%$) yang dimana partisipan menunjukkan gejala – gejala *body dissatisfaction*, seperti memikirkan hal negatif mengenai bentuk tubuh, membandingkan citra tubuh individu dengan individu lain, berusaha merubah citra diri yang dimiliki agar sesuai yang diinginkan, dan memandang dirinya lebih buruk dari orang lain. Hal ini juga menunjukkan bahwa seseorang masih bisa menerima bentuk tubuhnya tetapi masih khawatir mengenai penampilan mereka dan melakukan perubahan terhadap dirinya. Pada variabel *social comparison* sebagian besar berada pada kategori sedang ($64,6\%$) yang dimana partisipan menunjukkan bahwa para wanita kerap beberapa kali melakukan *social comparison* dalam menggunakan sosial media *instagram*, dimana individu melakukan perbandingan terhadap

penampilan fisik, berat badan, bentuk tubuh, ukuran tubuh, dan lemak tubuh dengan orang lain.

Sumbangan *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* sebesar 36,9% yang berarti masih ada faktor lain yang mempengaruhi *body dissatisfaction* sebesar 63,1% antara lain, yaitu standar kecantikan yang realistis, keyakinan bahwa pengendalian diri akan menghasilkan tubuh yang ideal, perasaan tidak puas dengan diri sendiri dan kehidupan, kebutuhan untuk mengendalikan diri karena banyak hal yang tidak dapat dikendalikan, dan hidup dalam budaya "*first impression*".

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna sosial media *instagram*. Semakin tinggi *social comparison* maka semakin tinggi *body dissatisfaction* dan sebaliknya semakin rendah *social comparison* maka semakin rendah *body dissatisfaction*. *Social comparison* sebagian besar partisipan berada pada kategori sedang (64,6%) dan *body dissatisfaction* sebagian besar partisipan berada pada kategori sedang (69,5%). Sumbangan teoritis *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada penelitian ini sebesar 36,9%.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifa, A. N., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan social comparison dan body dissatisfaction pada wanita yang memiliki kelebihan berat badan (overweight). *Proyeksi*, 15(2), 110. <https://doi.org/10.30659/jp.15.2.110-119>
- Amalia, D. R., Dewi, M. P., & Kusumastuti, A. N. (2018). Body dissatisfaction dan harga diri pada ibu pasca melahirkan. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 161–171. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2261>
- Amarina, F. N., & Laksmiwati, H. (2021). Hubungan antara komparasi sosial dan body dissatisfaction pada perempuan pengguna instagram di surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–11.
- Andini, S. F. (2020). Aktivitas dan pengaruh sosial media terhadap body dissatisfaction pada dewasa awal. *Analitika*, 12(1), 34–43. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3762>
- Anggrainy, N. E. (2022). Body dissatisfaction pada wanita pengguna media sosial instagram. *SPECTRUM: Journal of Gender and Children Studies*, 2(2), 95–104.

<https://doi.org/10.30984/spectrum.v2i2.385>

- Astuti, S. T., & Ningsih, Y. T. (2021). Hubungan social comparison dan body image pada wanita dewasa awal pengguna instagram. *Socio Kumanus*, 3(3), 254–264.
- Cooper Ph.D. D.Phil., D. P. L. in P. P., J. Taylor B.Sc. Research Student, M., Cooper Ph.D. D.Phil., D. P. C. P. Z., & G. Fairbum M.D. M.A., M. P. M. R. C. P. W. T. S. L. C. (1987). The development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485–494.
- 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.
- Evahani, L. (2012). Hubungan antara body dissatisfaction ibu dan body dissatisfaction anak perempuan. *Calyptra*, 1(1).
- Izza, V., & Mahardayani, I. H. (2020). Hubungan antara body dissatisfaction dan interaksi sosial dengan kepercayaan diri remaja putri. *Proyeksi*, 6 (1), 45–52.
- Jemadu, L. (2022). Jumlah pengguna media sosial indonesia capai 191,4 juta per 2022. Diakses dari <https://www.suara.com/tekno/2022/02/23/191809/jumlah-pengguna-media-sosial-indonesia-capai-1914-juta-per-2022#:~:text=Jumlah%20pengguna%20Instagram%20di%20Indonesia%20mencapai%2099%2C15%20juta,pengguna%20perempuan%2C%20sementara%2047%2C7%20persen%20sisanya%20adalah%20laki-laki>.
- Kartikasari, N. Y. (2013). Body dissatisfaction terhadap psychological well. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 304–323.
- Maimunah, S., & Yohana, S. (2021). Hubungan media sosial dengan body dissatisfaction pada mahasiswa perempuan di kota surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Manatar, F. S. (2022). Pengaruh social comparison terhadap body image remaja akhir laki-laki di sman 1 kakas. 3(3).
- Marizka, D. S., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2019). Bagaimana self-compassion memoderasi pengaruh media sosial terhadap ketidakpuasan tubuh? *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 56–69. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22346>
- 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>
- 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.v8i1.11747>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rizaty, M. A. (2022). Indonesia miliki 97,38 juta pengguna instagram pada oktober 2022. Diakses dari <https://dataindonesia.id/digital/detail/indonesia-miliki-9738-juta-pengguna-instagram-pada-oktober-2022>
- 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.
- Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. (2014). The development and validation of the physical appearance comparison scale-revised (PACS-R). *Eating Behaviors*, 15(2), 209–217. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.01.001>
- Schneider, S. M., & Schupp, J. (2014). INCOM SC Scale. *Social Indicators Research*, 115(2), 5–6. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0227-1>
- Schneider, S., & Schupp, J. (2011). The comparison orientation scale. *The German SocioEconomic Panel Study, January*, 1–31.
- Septianningsih, R., & Sakti, P. (2021). Pengaruh social comparison terhadap body image pada wanita di harmony fitness center sumbawa besar. *Jurnal Psimawa*, 4(1), 26–33.
- Sitepu, F. H., Effendy, E., & Amin, M. M. (2020). Validity and reliability of instruments body shape questionnaire-34 (bsq-34) based on indonesia version. *Journal Of Archaeology Of Egypt/Egyptology*, 17(6), 1–14.
- Syachfira, N., & Nawangsih, E. (2020). Hubungan social comparison dan self-esteem pada mahasiswa pengguna instagram. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 554–559. <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/23136>
- Usmar, A. P. M., Dewi, E. M. P., & Hamid, H. (2022). Pengaruh upward comparison terhadap citra tubuh pada remaja perempuan pengguna sosial media di kota makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 1(4), 269–280.
- Widi, S. (2023). Pengguna media sosial di indonesia sebanyak 167 juta pada 2023. Diakses dari <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-sebanyak-167-juta-pada-2023>.