



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 6 Tahun 2023 Page 2508-2517

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

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

## *Social Comparison* dengan *Body Dissatisfaction* pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna *Instagram* dan *Tiktok*

Amanda Alfina<sup>1✉</sup>, Christiana Hari Soetjningsih<sup>2</sup>

Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana

Email: [amndalfn@gmail.com](mailto:amndalfn@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

*Body dissatisfaction* adalah kesenjangan antara persepsi individu terhadap ukuran tubuh ideal dengan ukuran tubuh individu sebenarnya atau dapat juga dideskripsikan sebagai perasaan tidak puas terhadap bentuk dan ukuran tubuh. Salah satu faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* adalah *social comparison*. *Social comparison* merupakan kecenderungan individu untuk mengevaluasi penampilan fisiknya dengan melakukan perbandingan terhadap fisik individu lain. Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial Instagram dan Tiktok. Partisipan pada penelitian ini adalah 330 perempuan dewasa awal pengguna media sosial Instagram dan Tiktok. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *Body Shape Questionnaire 34 (BSQ-34)* dan *Physical Appearance Comparison Scale – Revised (PACS-R)*. Analisis data menggunakan teknik *Spearman's rank correlation coefficient*. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial *Instagram* dan *Tiktok* dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,873 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), artinya semakin tinggi *social comparison* maka semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial *Instagram* dan *Tiktok* dan sebaliknya.

Kata kunci: *body dissatisfaction*; perempuan dewasa awal; *social comparison*

## Abstract

Body dissatisfaction is the gap between an individual's perception of ideal body size and the individual's actual body size or can also be described as a feeling of dissatisfaction with body shape and size. One of the factors that influence body dissatisfaction is social comparison. Social comparison is the tendency of individuals to evaluate their physical appearance by comparing the physique of other individuals. This quantitative research with a correlational design aims to determine the relationship between social comparison and body dissatisfaction in early adult women who use Instagram and TikTok social media. Participants in this study were 330 early adult women who used Instagram and TikTok social media. Sampling technique using purposive sampling. The measuring instruments used in this study were the Body Shape Questionnaire 34 (BSQ-34) scale and the Physical Appearance Comparison Scale – Revised (PACS-R). Data analysis using Spearman's rank correlation coefficient technique. The results of this study found that there was a significant positive relationship between social comparison and body dissatisfaction in early adult women who use Instagram and TikTok had a correlation coefficient value of 0.873 with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), meaning that the higher the social comparison, the higher the level of body dissatisfaction in early adult women who use Instagram and TikTok and vice versa.

Keywords: *body dissatisfaction; early adult women; social comparison*

## PENDAHULUAN

Media sosial menjadi sangat penting dalam dunia digital yang semakin canggih dan dalam kehidupan sehari-hari banyak orang. Santoso (dalam Siregar, 2020) menjelaskan bahwa pengguna media sosial terlibat dalam komunikasi, interaksi, pengiriman pesan, berbagi, dan membangun jaringan. Kedua aplikasi ini telah mengalami pertumbuhan pesat dalam jumlah pengguna, terutama di kalangan remaja dan dewasa awal, terutama perempuan. Menurut data statistik dari DataReportal, pada tahun 2023 pengguna *Instagram* di Indonesia sebanyak 51,6% merupakan perempuan, sementara *TikTok* memiliki 66,1% pengguna perempuan. Berdasarkan data statistik dari *GoodStats*, pengguna aplikasi ini pada tahun 2023 di dominasi oleh perempuan dewasa awal dalam kelompok usia 18 hingga 25 tahun. *Platform-platform* ini kerap menampilkan unggahan yang menampilkan tubuh yang dianggap ideal oleh masyarakat, dengan proporsi yang sempurna, langsing, atau estetik. Lestari (dalam Anggrainy, 2022) menjelaskan bahwa perempuan yang sering melihat foto-foto tersebut memiliki kecenderungan untuk menilai penampilan fisik mereka sendiri berdasarkan standar-standar tersebut. Jika individu tidak memenuhi kriteria tersebut, maka mereka akan merasa tidak berharga, tidak puas dengan tubuh mereka sendiri, atau kurang cantik. Istilah untuk hal ini adalah *body dissatisfaction*.

*Body dissatisfaction* didefinisikan sebagai penilaian individu terhadap tubuhnya yang berkaitan dengan membandingkan persepsi citra tubuhnya dengan orang lain, pandangan yang berlebihan terhadap citra tubuhnya, pemahaman diri sendiri terhadap tubuh dan adanya perubahan yang drastis terhadap tubuh (Cooper, Taylor, Cooper dan Fairbum, 1987). Individu yang tidak bahagia dengan tubuh mereka sering memantau kesehatan mereka, seperti dengan menimbang berat badan, memperhatikan penampilan mereka di cermin serta sering menyembunyikan dan menutupi karakteristik fisik mereka dari orang lain. Hal ini dilakukan untuk membantu orang tersebut merasa tidak terlalu khawatir dan membantu mereka menenangkan hati (Rahayu, 2019).

Menurut Polivy dan Herman (2002), salah satu faktor yang dapat memengaruhi *body dissatisfaction* adalah *social comparison*. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkatan *body dissatisfaction* individu dapat dipengaruhi oleh *social comparison* yang dilakukan oleh individu tersebut. *Social comparison* merupakan kecenderungan individu untuk mengevaluasi penampilan fisiknya dengan melakukan perbandingan terhadap fisik individu lain (Schaefer & Thompson, 2014). *Social comparison* terjadi ketika orang membandingkan karakteristik fisik mereka—seperti ukuran, bentuk, dan penampilan fisik dengan orang lain. Beberapa hasil penelitian terdahulu ditemukan adanya hubungan positif antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* (Myers & Crowther, 2009; Sunartio, 2012; Puspita & Ambarini, 2017; Alifa & Rizal, 2020; Permatasari & Ansyah, 2023). Artinya, semakin tinggi *social comparison* pada wanita, maka akan semakin tinggi pula *body dissatisfaction*. Akan tetapi, penelitian sebelumnya belum ada yang meneliti mengenai *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial *Instagram* dan *Tiktok*.

Studi awal peneliti terhadap beberapa perempuan pengguna media sosial *Instagram* dan *Tiktok* berusia 18-25 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan merasa tidak menyukai bentuk tubuh mereka karena tidak sesuai dengan standar yang dilihat pada media sosial, mereka menjadi malu untuk bersosialisasi dan merasa orang lain akan bersikap negatif terhadap bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan standar yang ada di masyarakat. Selain itu, sebagian besar partisipan mengakui bahwa mereka kerap kali memeriksa penampilan fisik mereka di cermin, menilai bagian tubuh yang dianggap kurang sempurna, menimbang berat badan, hingga berupaya menyamarkan bentuk fisik yang dianggap kurang ideal saat akan mengunggah foto di media sosial.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial *Instagram* dan *Tiktok*. Para perempuan

perlu mengurangi aktivitas *social comparison* khususnya dalam hal fisik agar dapat meminimalisir terjadinya *body dissatisfaction*.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Hal ini disesuaikan dengan tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial *Instagram* dan *Tiktok*.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non-probability* dengan bentuk *purposive sampling*. Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah (1) perempuan berusia 18-25 tahun; (2) berdomisili di seluruh Indonesia; (3) memiliki *account Instagram* dan *account Tiktok* dalam satu *device*; (3) dan aktif menggunakan masing-masing aplikasi, minimal dalam 4 minggu terakhir. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 330 orang yang berasal dari berbagai wilayah di Indonesia. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan dua buah skala psikologi yang sesuai dengan konteks penelitian.

### Skala Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua buah skala yang sesuai dengan konteks penelitian. *Body dissatisfaction* (Y) diukur menggunakan skala *Body Shape Questionnaire 34 (BSQ-34)* yang dikembangkan oleh Cooper, Taylor, Cooper dan Fairbum (1987) yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Aritonang, Suyanto dan Azrin (2015) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,937. Skala ini terdiri dari 34 aitem yang tersebar dalam empat aspek yaitu *self of perception of body shape*, *comparative perception of body image*, *attitude concerning body image alteration* dan *severe alteration in body perception*. Skala ini menggunakan skala model *likert* yang memiliki lima alternatif jawaban yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, Tidak Pernah (1), Jarang (2), Kadang-Kadang (3), Sering (4), Selalu (5).

*Social comparison* (X) diukur menggunakan skala *Physical Appearance Comparison Scale – Revised (PACS-R)* yang dikembangkan oleh Schaefer dan Thomson (2014) yang berjumlah 11 aitem yang telah diadaptasi menggunakan bahasa Indonesia oleh Amalia (2018) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,944. Skala *social comparison* ini memiliki 11 aitem yang tersebar dalam lima aspek yaitu *physical appearance*, *body weight*, *body shape*, *body size* dan *body fat*. Skala ini menggunakan skala *likert* dan memiliki lima pilihan jawaban, yakni: Tidak Pernah (1), Jarang (2), Kadang-Kadang (3), Sering (4), Selalu (5).

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistics 25 for Windows*. Peneliti melakukan uji reliabilitas kedua alat ukur menggunakan *Alpha*

*Cronbach*, uji validitas melalui *expert judgement* dan uji daya diskriminasi aitem menggunakan *corrected item-total correlation*. Selain itu peneliti juga melakukan uji deskriptif untuk melihat kategorisasi, uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan uji linearitas menggunakan ANOVA, dan uji hipotesis akan menguji uji korelasi non parametrik menggunakan *Spearman's rank correlation coefficient*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial *Instagram* dan *Tiktok*. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

	KS-Z	Sig.	Keterangan
<i>Social Comparison</i>	0,229	0,000	Tidak normal
<i>Body Dissatisfaction</i>	0,176	0,000	Tidak normal

Berdasarkan tabel diatas, kedua variabel memiliki nilai signifikansi ( $p$ ) kurang dari 0,05, Sedangkan data dikatakan berdistribusi normal jika memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Dapat disimpulkan data kedua variabel berdistribusi tidak normal.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

	F	Sig.	Keterangan
<i>Social Comparison</i> <i>Body Dissatisfaction</i>	1,320	0,106	Linear

Berdasarkan tabel diatas, variabel *social comparison* dan *body dissatisfaction* memiliki nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,106. Dengan demikian, kedua variabel dapat disimpulkan memiliki hubungan yang linear karena nilai signifikansi ( $p > 0,05$ ).

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

Variabel	$r_{xy}$	Sig.	Keterangan
<i>Social comparison- Body Dissatisfaction</i>	0,873	0,000	$P < 0,05 \rightarrow$ signifikan

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa nilai signifikansi korelasi antara kedua variabel adalah sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya, terdapat hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial *Instagram* dan *Tiktok*. Sumbangan efektif *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* sebesar 76,21%, sehingga terdapat 23,79% dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 4. Kategorisasi *Social Comparison*

Interval	Kategori	N	Presentase
$41 \leq x < 55$	Tinggi	230	69,69%
$27 \leq x < 40$	Sedang	50	15,15%
$11 \leq x < 26$	Rendah	50	15,15%
<b>Total</b>		<b>330</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas, dari 330 partisipan terdapat 230 partisipan (69,69%) mempunyai *social comparison* dalam kategori tinggi, 50 partisipan (15,15%) mempunyai *social comparison* dalam kategori sedang, dan 50 partisipan (15,15%) mempunyai *social comparison* dalam kategori rendah.

Tabel 5. Kategorisasi *Body Dissatisfaction*

Interval	Kategori	N	Presentase
$126 \leq x < 170$	Tinggi	228	69,09%
$80 \leq x < 125$	Sedang	53	16,06%
$34 \leq x < 79$	Rendah	49	14,85%
<b>Total</b>		<b>330</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan analisis deskriptif yang telah dilakukan, dari 330 partisipan terdapat 228 partisipan (69,09%) mempunyai *body dissatisfaction* dalam kategori tinggi, 53 partisipan (16,06%) mempunyai *body dissatisfaction* dalam kategori sedang, dan 49 partisipan (14,85%) mempunyai *body dissatisfaction* dalam kategori rendah.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa diperoleh hasil uji korelasi nilai  $r_{xy} = 0,873$  dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal pengguna *Instagram* dan *Tiktok*. Artinya, semakin tinggi *social comparison* maka semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial *Instagram* dan *Tiktok*, begitu pula sebaliknya, semakin rendah *social comparison* maka semakin rendah tingkat *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial *Instagram* dan *Tiktok*.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, terungkap bahwa *social comparison* memiliki kontribusi signifikan sebesar 76,21% terhadap *body dissatisfaction*, yang tercermin dalam nilai *r square* sebesar 0,7621. Dengan kata lain, *social comparison* memainkan peran utama dalam memengaruhi tingkat kekecewaan terhadap tubuh sebesar 76,21%. Namun, penting untuk diingat bahwa masih ada faktor-faktor lain yang turut berperan sebesar 23,79% dalam memengaruhi *body dissatisfaction*. Faktor-faktor ini meliputi tekanan sosial, pola makan dan siklus makan, persepsi kontrol tubuh, dan faktor psikologis seperti perasaan rendah diri, kecemasan dan depresi yang dapat memengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Shofiyah dan Sovitriana (2022) didapatkan terdapat hubungan yang positif antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction*. Sehingga temuan tersebut menunjukkan keterlibatan bahwa *social comparison* memberikan peranan dalam mendukung *body dissatisfaction*, semakin tinggi *social comparison* yang dimiliki, maka semakin tinggi pula *body dissatisfaction*.

Penelitian lainnya oleh Permatasari dan Ansyah (2023) menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan pada *body dissatisfaction* dan *social comparison*. Sejalan dengan penelitian oleh Alifa dan Rizal (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *body dissatisfaction* dan *social comparison* pada wanita, hal tersebut bisa diartikan bila *social comparison* punya dampak untuk meningkatkan *body dissatisfaction*. Dengan demikian, perempuan yang mengalami *body dissatisfaction* cenderung membandingkan tubuhnya dengan tubuh perempuan lain (Tylka, 2010).

Perempuan cenderung memiliki kepedulian yang tinggi terhadap penampilan fisik, mereka sering membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh orang lain yang terlihat lebih menarik dan ideal (Puspitasari, 2017). Menurut Festinger (1954), setiap individu memiliki keinginan atau dorongan untuk membandingkan dirinya dengan orang lain melalui evaluasi pencapaian dan pertahanan diri pada beberapa aspek dalam hidupnya. Salah satu aspek yang sering menjadi subjek perbandingan adalah daya tarik fisik, karena daya tarik fisik ini dapat membantu menentukan kemajuan diri seseorang.

*Social comparison* dapat terjadi karena adanya standar tubuh yang dianggap ideal oleh masyarakat. Akibatnya, individu seringkali membandingkan bentuk tubuh mereka sendiri dengan standar tubuh ideal tersebut, yang seringkali berujung pada perasaan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka (*body dissatisfaction*) (Grogan, 1999).

Berdasarkan kategorisasi kedua skala yaitu *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada 330 partisipan berada pada kategori tinggi. Skala *social comparison* memiliki rata-rata sebesar 43,42. Sebanyak 230 partisipan (69,69%) berada pada kategori tinggi, artinya bahwa partisipan seringkali membandingkan bentuk tubuhnya dengan perempuan lain di sekitarnya, sehingga pada penelitian ini *social comparison* menjadi salah satu faktor tinggi penyebab *body dissatisfaction* selain standar bentuk tubuh yang ada di masyarakat. Skala *body dissatisfaction* memiliki rata-rata sebesar 132,7. Sebanyak 228 partisipan (69,09%) berada pada kategori tinggi, artinya bahwa partisipan seringkali tidak merasa puas pada bentuk tubuh yang dimiliki.

Menurut Dewi et al., (2020) ketika individu sering kali membandingkan dirinya dengan orang lain dengan melakukan secara terus menerus maka akan semakin membuat *body dissatisfaction* terbentuk. Sunartio (2012) juga menekankan bahwa salah satu elemen yang memiliki dampak signifikan pada *body dissatisfaction* adalah *social comparison*. Penelitian yang dilakukan menegaskan bahwa *social comparison* sering terjadi saat seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain guna mendapatkan evaluasi yang lebih baik tentang dirinya di tengah masyarakat.

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel *social comparison* dengan variabel *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial *Instagram* dan *Tiktok*. Semakin perempuan dewasa awal memiliki *social comparison* yang tinggi maka semakin tinggi pula *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal. Sebagian besar partisipan dalam penelitian ini berada pada tingkat *social comparison* yang tinggi, begitu pula pada *body dissatisfaction* sebagian besar

partisipasi berada dalam kategori tinggi. Adapun sumbangan efektif *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* adalah 76,21% yang berarti terdapat 23,79% faktor lain yang memengaruhi *body dissatisfaction*.

#### 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, R. R. (2018). *Social comparison dan body dissatisfaction*. Universitas Islam Indonesia.
- 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>
- Aritonang, I. A., Suyanto, & Azrin, M. (2015). Gambaran citra tubuh dan aktivitas fisik pada siswi smp al-ulum Pekanbaru. *JOM FK*, 2(2), 1–9.
- Cooper, P. J. (1987). The development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485-494.
- Festinger, L. (1954). *A theory of social comparison processes*. New York: SAGE Social Science Collection, 1(1).
- 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*, 173-180.
- Grogan, S. (1999). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. Routledge, United States.
- Kemp, S. (2023). *Digital 2023: Indonesia*. Data Reportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: a meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683–698. <https://doi.org/10.1037/a0016763>
- Permatasari, N. G., & Ansyah, E. H. (2023). The relationship between social comparison and body dissatisfaction on students at muhammadiyah university of Sidoarjo. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 5, 1–5. <https://doi.org/10.21070/jjims.v5i0.1580>
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology*, 53, 187-213. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901>
- Puspitasari, A. I., & Ambarini, T. K. (2017). Hubungan social comparison dan body dissatisfaction pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*,

6, 59–66.

- Rahayu. (2019). Hubungan antara body dissatisfaction dengan perilaku diet tidak sehat remaja putri yang menjadi member herbalife di Bandung. *Psikologi*, 1(1), 88–97. <http://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/view/260/241>
- Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. (2014). The development and validation of the physical appearance comparison scale-revised. *Eating Behaviors*, 15(2), 209–217. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.01.001>
- Shofiyah, S., & Sovitrina, R. (2022). The effect of perfectionism, social comparison and gratitude on body dissatisfaction among female students. *Proceedings of the 3rd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities*, 655, 1736–1742. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220404.282>
- Siregar, A. (2020). Efektivitas penggunaan media sosial sebagai media pendidikan. *EDU-RILIGIA: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam Dan Keagamaan*, 5(4), 389–408. <https://doi.org/10.47006/er.v5i4.12936>
- Sunartio, L., Sukamto, M. E., & Dianovinina, K. (2012). Social comparison dan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal. *Jurnal Humanitas*, 9, 2-12.
- Tylka, T. L. (2010). Integrating social comparison theory and self- esteem within the objectification theory to predict women's disordered eating. *Sex Roles*, 63, 18-31.
- Yonatan, A. Z (2023, Mei 29). *Pengguna Instagram berdasarkan rentang usia 2023*. Good Stats. <https://data.goodstats.id/statistic/agneszeffanyayonatan/pengguna-instagram-berdasarkan-rentang-usia-2023>