

Pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna media sosial di Sumatera Barat

Mellya Putri Humaira

Universitas Negeri Padang, Padang, Sumatera Barat

Yolivia Irna Aviani

Universitas Negeri Padang, Padang, Sumatera Barat

Naskah masuk:
26 Juni 2023

Naskah diterima:
01 Juli 2023

Korespondensi:
mphumaira@gmail.com

Abstract: *The effect of social comparison towards body dissatisfaction on emerging adulthood women social media users in West Sumatra. This study aims to determine the effect of social comparison towards body dissatisfaction of emerging adulthood women using social media in West Sumatra. The subjects in this study involved 274 young women in West Sumatra between the age of 18 to 25 years. Data were collected through body dissatisfaction and social comparison scale, using purposive sampling technique for sample selection. The data were analyzed using a simple regression analysis using the IBM SPSS Statistics 25.0 for Windows. This study found that social comparison affected the body dissatisfaction of women in emerging adulthood using social media in West Sumatra, with an R Square (R^2) value is .346. This means that social comparison as a predictor variable contributes 34.6% to body dissatisfaction.*

Keywords: *Social comparison, body dissatisfaction, emerging adulthood.*

Abstrak: Pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna media sosial di Sumatera Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* perempuan *emerging adulthood* pengguna media sosial di Sumatera Barat. Subjek dalam penelitian ini melibatkan 274 perempuan muda yang berdomisili Sumatera Barat antara usia 18 hingga 25 tahun. Data dikumpulkan melalui alat ukur *body dissatisfaction* dan *social comparison*, dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dalam pemilihan sampel. Data dianalisis menggunakan uji analisis regresi sederhana dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 25.0 for Windows*. Hasil penelitian menemukan bahwa *social comparison* mempengaruhi *body dissatisfaction* perempuan *emerging adulthood* pengguna media sosial di Sumatera Barat, dengan nilai *R Square* (R^2) sebesar .346. Artinya, *social comparison* sebagai variabel prediktor memberikan sumbangan kontribusi terhadap *body dissatisfaction* sebanyak 34.6%.

Kata kunci: Perbandingan sosial, ketidakpuasan tubuh, masa dewasa awal

Pendahuluan

Kecantikan yang ideal dan daya tarik fisik tidak luput dari tren globalisasi yang menyebar di seluruh dunia (Yan & Bissell, 2014), sehingga memiliki penampilan menarik menjadi sebuah tuntutan saat ini. *Emerging adulthood* (18 hingga 25 tahun) dihadapkan pada peran dan tanggung jawab dalam lingkungan sosialnya, membangun relasi, memasuki dunia pekerjaan, serta berinteraksi dengan lawan jenis untuk mencari pasangan dan membangun hubungan

pernikahan (Suseno & Dewi, 2014; Arnett, 2015; Putri, 2019). Sehingga, kebutuhan berpenampilan menarik menjadi meningkat, terutama pada perempuan (Suseno & Dewi, 2014).

Sangat wajar ketika memiliki keinginan untuk mewujudkan konsep kecantikan yang ideal. Akan tetapi, hal tersebut akan menjadi masalah ketika kesehatan fisik maupun mental menjadi terganggu akibat tidak dapat mewujudkan gambaran kecantikan ideal yang ditampilkan oleh media (Puspa, 2010). Salah satu masalah

yang muncul adalah *body dissatisfaction*, dimana individu memandang dan menilai secara negatif penampilan fisik yang sebenarnya karena mengalami kesenjangan dengan kecantikan ideal yang diinginkan (Sunartio, Sukamto, & Dianovinina, 2012; Heider et al., 2018).

Dari berbagai budaya di seluruh dunia, Brownmiller (dalam Prawono, 2015) menemukan fenomena bahwa perempuan mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Tidak hanya dari negara luar, perempuan muda di Indonesia juga melaporkan mengalami ketidakpuasan terhadap penampilan fisik yang mereka miliki. Penelitian oleh Meiliana, Valentina, dan Retnaningsih (2018) menemukan bahwa pada 251 mahasiswi salah satu universitas di Semarang, sebanyak 82.87% merasa tidak puas terhadap penampilan fisik mereka. Selanjutnya, Arshuha dan Amalia (2019) dalam penelitiannya menemukan sebanyak 60.5% dari 266 mahasiswi berusia 18-22 tahun di Jabodetabek mengalami *body dissatisfaction* pada tingkat sedang, dan 17.3% pada tingkat tinggi.

Fenomena *body dissatisfaction* pada perempuan merupakan salah satu topik yang cukup diminati untuk diteliti di Indonesia. Di Sumatera Barat, masih belum banyak ditemukan penelitian yang membahas terkait fenomena *body dissatisfaction* secara langsung. Akan tetapi, terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang membahas tentang pola diet yang salah dikarenakan individu memandang dan merasakan tubuhnya secara negatif. Rahmi, Azrimaidaliza, dan Edmon (2009) dalam penelitiannya pada 250 siswi MAN Bukittinggi, menemukan bahwa mayoritas subjek memiliki citra yang negatif pada penampilan fisiknya. Penelitian lainnya oleh Putri (2014) di salah satu universitas di Padang menemukan bahwa mahasiswi yang gemuk mengalami perasaan tidak puas serta tidak percaya diri dengan tubuhnya, sehingga penurunan berat badan dilakukan secara tidak tepat.

Perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami *body dissatisfaction* dibandingkan laki-laki (Grogan, 2017). Perempuan akan menginternalisasi pesan terkait tubuh yang kurus, dan berusaha untuk mencapai

standar ideal tersebut (Tariq & Ijaz, 2015). *Body dissatisfaction* dapat mengancam kesejahteraan serta kesehatan, dan beberapa diantaranya menghadirkan risiko kesehatan yang signifikan (Grogan, 2017), diantaranya adalah rasa tidak percaya diri, evaluasi diri yang negatif, mengisolasi diri dari lingkungan, dan dapat menjadi salah satu faktor munculnya gejala depresi, gangguan makan, *body dysmorphic disorder*, serta pola diet yang salah (Kartikasari, 2013; Dewi et al., 2020), serta memiliki efek negatif terhadap hubungan profesional, relasi sosial, dan *intimacy* individu tersebut (Donaghue, 2009).

Peneliti sebelumnya telah mengkaji berbagai penyebab tingginya tingkat *body dissatisfaction* pada perempuan muda. Salah satunya adalah perilaku membandingkan diri, sehingga meningkatkan masalah pada kepuasan tubuhnya sendiri (Dewi et al., 2020). Perilaku membandingkan diri ini disebut dengan *social comparison*. *Social comparison* merupakan penilaian diri tentang daya tarik fisik dan membandingkannya dengan individu lain dalam rangka mengetahui sejauh mana penampilan ideal dapat dicapai (Cash & Pruzinsky, 2002).

Social comparison terbagi menjadi dua, yaitu perbandingan ke atas (*upward*), perilaku perbandingan dengan figur yang lebih unggul; dan perbandingan ke bawah (*downward*), perbandingan dengan figur yang lebih buruk (Dewi et al., 2020). Terkait dengan fisik, evaluasi negatif pada penampilan fisik lebih besar terjadi ketika melakukan perbandingan ke atas (*upward*) pada target yang lebih menarik (Leahey & Crowther, 2008). Sehingga, individu hanya berfokus pada kekurangan tubuhnya, yang memunculkan ketidakpuasan pada penampilan fisik (Sunartio et al., 2012).

Perbandingan penampilan fisik dengan cita-cita kecantikan yang ideal dalam masyarakat dimediasi oleh tiga pengaruh sosiokultural utama, yaitu: teman sebaya, keluarga, dan media (Schaefer & Thompson, 2014; Walker, Krumhuber, Dayan, & Furnham, 2019). Media memiliki konsekuensi yang lebih negatif ketika melakukan *social comparison* daripada teman sebaya atau keluarga (Myers &

Crowther, 2009). Salah satu media perbandingan yang paling sering digunakan adalah platform media sosial (Lee, dalam Putra, 2018). Platform media sosial sering kali memuat gambar dari berbagai target perbandingan yang berbeda dalam kedekatan relasional dengan pengguna. Dengan demikian, platform media sosial menjadi salah satu media yang memberikan kesempatan besar bagi perempuan muda untuk melakukan *upward-downward comparison* terkait penampilan fisik melalui visual yang ditampilkan (Grogan, 2017), sehingga mengakibatkan munculnya *body dissatisfaction* serta dampak negatif lainnya (Leahey & Crowther, 2008). Dengan demikian, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut terkait fenomena ini.

Metode

Menggunakan desain penelitian kuantitatif guna memperoleh jawaban dari rumusan masalah serta hipotesis yang dirumuskan. Populasi penelitian ini adalah perempuan *emerging adulthood* pengguna media sosial di Sumatera Barat. Dalam pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yang melibatkan sebanyak 274 perempuan berusia 18-25 tahun dari berbagai wilayah di Sumatera Barat, dengan kriteria khusus yang ditetapkan oleh peneliti adalah individu yang mengakses media sosial minimal 3 jam per harinya.

Menggunakan alat ukur berupa kuesioner yang berisi item-item berkaitan dengan aspek *social comparison* dan *body dissatisfaction*, dengan alternatif jawaban menggunakan skala Likert. Data penelitian dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner secara langsung dan melalui pengisian *google form* secara *online*. Data dianalisis menggunakan uji asumsi (uji linearitas, uji normalitas, serta uji homogenitas) dan uji hipotesis dengan teknik analisis regresi sederhana, guna melihat pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada subjek. Data dianalisis dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 25.0*.

1. Skala *Social Comparison*

Menggunakan alat ukur *Upward-Downward Appearance Comparison Scale*

(UDACS) yang di adaptasi oleh Arshuha dan Amalia (2019), dari alat ukur O'Brien et al. (2009). Aspek-aspek UDACS yaitu: (1) *upward physical appearance comparison*; dan (2) *downward physical appearance comparison*. UDACS memiliki 18 item, dengan seluruh item bersifat *favourable*. Peneliti melakukan modifikasi terhadap alat ukur dengan merevisi beberapa kata pada item agar menyesuaikan, tanpa mengubah makna dari item tersebut. Pada uji coba, tidak ada item yang gugur, di mana seluruhnya valid dan reliabel. UDACS memiliki daya diskriminasi item bergerak pada rentang .566-.827, dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar .955.

2. Skala *Body Dissatisfaction*

Menggunakan alat ukur yang disusun oleh Putri dan Indryawati (2019), yang mengacu pada teori Rosen, Reiter, dan Orosan (1995, 1996), dengan lima aspek yaitu: *negative evaluation towards body shape, feeling ashamed of the body in social surroundings, body checking, body camouflage, dan avoiding social activities and physical contact with others*. Alat ukur ini memiliki 24 item, dengan seluruh itemnya bersifat *favourable*. Peneliti melakukan modifikasi terhadap alat ukur dengan hanya menggunakan 20 item saja. Selain itu, peneliti juga menambahkan 32 item baru agar sesuai dengan kebutuhan dari penelitian. Pada uji coba, ada 8 item gugur, dan 44 yang valid dan reliabel. Alat ukur *body dissatisfaction* memiliki daya diskriminasi item bergerak pada rentang .301-.797, dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar .952.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Melalui pengkategorian IMT dari 274 responden penelitian, ditemukan bahwa 175 subjek memiliki IMT normal (18.5-25). Artinya, mayoritas subjek memiliki berat badan yang ideal. Selanjutnya, dilihat dari rata-rata durasi subjek mengakses media sosial, 51.82% subjek selama 3-6 jam per hari, dan selebihnya memiliki rata-rata lebih dari 6 jam/hari.

Berdasarkan Tabel 1, secara umum tingkat

social comparison perempuan *emerging adulthood* pengguna media sosial di wilayah Sumatera Barat berada pada kategori 'sedang' (59.5%). Artinya, subjek memiliki dorongan untuk mengevaluasi penampilan fisik yang dimiliki untuk dijadikan sebagai bahan pembandingan dengan figur pembandingan yang sesuai. Selanjutnya, *body dissatisfaction* subjek secara rata-rata umumnya berada pada kategori

'sedang', yaitu sebanyak 206 subjek (75.2%). Dengan demikian, subjek merasakan ketidakpuasan terhadap tampilan fisiknya, tapi hanya pada area-area tertentu pada tubuh. Sehingga, subjek mengevaluasi bagian tertentu tubuh mereka secara negatif dan memiliki *body image* positif yang rendah. Kemudian, sebagian lainnya berada pada kategori 'tinggi' (15%) dan 'rendah' (9.9%).

Tabel 1. Kategorisasi *Social Comparison*

| Kategori | <i>Social Comparison</i> | | <i>Body Dissatisfaction</i> | |
|--------------|--------------------------|--------------|-----------------------------|--------------|
| | Frekuensi | % | Frekuensi | % |
| Rendah | 53 | 19.3 % | 27 | 9.9 % |
| Sedang | 163 | 59.5 % | 206 | 75.2 % |
| Tinggi | 58 | 21.2 % | 41 | 15 % |
| Total | 274 | 100 % | 274 | 100 % |

Dari uji normalitas, diperoleh nilai K-SZ untuk variabel *social comparison* adalah .049, dengan $p=.200$ ($p>.05$), dan nilai K-SZ untuk variabel *body dissatisfaction* adalah .050, dengan $p=.200$ ($p>.05$). Dengan demikian, kedua variabel terdistribusi secara normal. Selanjutnya, diperoleh nilai signifikansi .161 ($p>.05$) pada uji linearitas kedua variabel. Sehingga dari nilai p , diketahui data penelitian bersifat linear. Pada uji homogenitas, diperoleh nilai *sig.* sebesar .199 ($p>.05$), yang artinya penelitian ini memiliki variansi data yang homogen.

Melalui hasil analisis regresi sederhana ($p=.000$; $p<.05$) dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna media sosial di Sumatera Barat. Dengan demikian, hipotesis penelitian (H_a) yang diajukan peneliti diterima. Selanjutnya, diperoleh nilai *R Square* (R^2) sebesar .346, yang menjelaskan bahwa *social comparison* memberikan sumbangan kontribusi terhadap *body dissatisfaction* sebanyak 34.6%, dan sebanyak 65.4% berasal dari variabel lain.

Hasil uji analisis regresi sederhana pada aspek UPAC dan DPAC pada variabel *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* sama-sama memperoleh hasil $p=.000$ ($p<.05$). Dengan demikian, ditemukan pengaruh aspek UPAC dan DPAC terhadap *body dissatisfaction* per-

empuan *emerging adulthood* pengguna media sosial di Sumatera Barat. Selanjutnya, melalui *R Square* (R^2), aspek UPAC memberikan kontribusi terhadap variabel *body dissatisfaction* sebesar 37.4%. Sedangkan pada aspek DPAC memberikan kontribusi sebesar 22.8% terhadap variabel *body dissatisfaction*. Dapat disimpulkan bahwa aspek *Upward Physical Appearance Comparison* (UPAC) memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap variabel *body dissatisfaction*.

Pembahasan

Tujuan utama penelitian ini guna melihat pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction*. Melalui penelitian yang dilakukan, *social comparison* mempengaruhi *body dissatisfaction* perempuan *emerging adulthood*. Konsisten dengan penelitian Sunartio et al. (2012) serta Dewi et al. (2020), di mana *social comparison* adalah prediktor yang berperan terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan muda. Tingginya kecenderungan perilaku *social comparison* pada subjek, akan meningkatkan ketidakpuasan tubuh yang dirasakan.

Hasil penelitian menemukan bahwa *body dissatisfaction* kategori sedang ditemukan pada sebagian besar perempuan *emerging adulthood* pengguna media sosial di Sumatera Barat. Hal ini menunjukkan bahwa subjek merasakan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan pen-

ampilan fisiknya, akibat gambar ideal yang ditampilkan di media sosial. Sehingga, subjek mengevaluasi bagian tertentu tubuh mereka secara negatif dan berdampak pada *body image* positif yang rendah. Gambaran stereotip citra tubuh ideal yang ditampilkan di media sosial menjadi salah satu faktor utama *body dissatisfaction* muncul, terutama pada kalangan perempuan muda. Sehingga, perempuan muda akan melihat gambaran citra tubuh ideal tersebut dan merasa tidak puas dengan tubuh mereka sendiri. Sejalan dengan hasil penelitian Resky et al. (2021) di mana mahasiswi di Kota Makassar memiliki *body dissatisfaction* tingkat sedang, sehingga sebagian besar subjek menilai tubuh mereka tidak ideal.

Body dissatisfaction kategori sedang yang dirasakan subjek dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa subjek merasakan ketidakpuasan pada bagian-bagian tertentu di tubuh dan bukan secara keseluruhan seperti yang dirasakan subjek pada kategori tinggi. Melalui aspek *negative evaluation towards body shape, body camouflage, dan avoiding social activities and physical contact with others*, subjek menggambarkan ketiga aspek ini lebih rendah dari populasi umumnya. Pada aspek *feeling ashamed of the body in social surroundings* dan *body checking*, subjek menggambarkan kedua aspek ini lebih tinggi dari populasi pada umumnya. Sehingga, dari kelima aspek tersebut, dapat menjelaskan alasan yang melatarbelakangi subjek pada penelitian ini memiliki *body dissatisfaction* tingkat sedang.

Hasil temuan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *body dissatisfaction* dalam kelompok IMT. Mayoritas subjek berada pada IMT normal, di mana subjek ideal pada bentuk dan berat badan mereka. Dapat disimpulkan bahwa meskipun IMT subjek tergolong normal dan tubuh mereka dapat dikatakan ideal, subjek tetap merasa tidak puas dengan tubuh dan penampilan fisiknya secara keseluruhan atau pada area tubuh tertentu. Konsisten dengan penelitian Meiliana et al. (2018), di mana meskipun IMT subjek berada pada kategori normal, subjek masih merasa tidak puas dengan tubuh dan penampilannya.

Selanjutnya, tidak ditemukan perbedaan *body dissatisfaction* dilihat dari durasi subjek mengakses media sosial per harinya. Konsisten dengan hasil temuan Fardouly et al. (2015), di mana durasi individu terpapar media sosial tidak mempengaruhi *body dissatisfaction* perempuan muda, melainkan berkaitan dengan keinginan individu untuk mengubah wajah, rambut, dan fitur terkait kulit. Akan tetapi, berbeda dari hasil penelitian Walker et al. (2019), di mana ditemukan perbedaan durasi penggunaan media sosial terhadap *body dissatisfaction* subjek.

Hasil temuan penelitian menjelaskan bagaimana perilaku *social comparison* mempengaruhi *body dissatisfaction* subjek, terutama ketika memasuki tahap perkembangan dewasa awal, di mana kebutuhan untuk berpenampilan menarik menjadi meningkat. Perempuan muda akan lebih perhatian terhadap penampilan fisik mereka. Media sosial berperan penting dalam menampilkan pesan terkait citra tubuh ideal, terutama pada wanita muda (Walker et al., 2019). Pesan negatif berupa gambar di media sosial umumnya dikaitkan dengan perilaku *social comparison* (Tiggemann & Polivy, 2010). Perempuan muda melakukan *appearance comparison* di media sosial, akan mengalami citra tubuh negatif (Maimunah & Satwika, 2021). Dengan demikian, cukup tingginya *body dissatisfaction* subjek dalam penelitian ini dipengaruhi oleh perilaku *social comparison* melalui gambaran citra tubuh ideal yang ditampilkan di media sosial.

Adanya pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* dapat dilihat pada hasil analisis uji hipotesis yang menemukan pengaruh positif *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada subjek. Konsisten dengan hasil temuan sebelumnya (Myers & Crowther, 2009), yang melaporkan bahwa perilaku *social comparison* memprediksi tingginya *body dissatisfaction* pada individu, terutama perempuan muda. Merujuk pada teori asli *social comparison* oleh Festinger (dalam O'Brien et al., 2009), terdapat dorongan dalam diri individu untuk mengevaluasi berbagai aspek yang ada pada diri (dalam penelitian ini adalah fisik), dan

membandingkannya dengan individu yang serupa, yang dijadikan sebagai objek pembandingan.

Upward Physical Appearance Comparison (UPAC) adalah kecenderungan individu untuk melakukan perbandingan fisiknya dengan figur yang lebih unggul atau menarik (O'Brien et al., 2009). Hasil penelitian menemukan bahwa aspek UPAC dapat menggambarkan subjek melebihi dari dugaan alat ukur penelitian. Artinya, subjek secara umum menggunakan figur atau objek pembandingan yang lebih baik dan menarik secara fisik. UPAC terbukti mempengaruhi tingginya *body dissatisfaction* subjek setelah melakukan perbandingan dengan figur pembandingan yang lebih menarik secara fisik di media sosial. Sejalan dengan penelitian Leahey & Crowther (2008), di mana media memberikan efek yang lebih negatif terhadap *body dissatisfaction* melalui *upward comparison*.

Downward Physical Appearance Comparison (DPAC) terjadi ketika figur yang kurang menarik dijadikan objek pembandingan oleh individu terhadap penampilan fisiknya (O'Brien et al., 2009). Lebih rendahnya DPAC pada subjek daripada dugaan alat ukur penelitian, menunjukkan bahwa ketika individu yang kurang menarik dijadikan sebagai figur pembandingan, cenderung lebih rendah pada subjek. Meskipun demikian, DPAC terbukti mempengaruhi *body dissatisfaction* subjek melalui figur pembandingan yang kurang menarik secara fisik di media sosial. Serupa dengan penelitian Vartanian dan Dey (2013), bahwa tidak terdapat perbedaan antara *upward* dan *downward comparison* terhadap *body dissatisfaction*, di mana keduanya sama-sama berkorelasi positif.

Social comparison merupakan salah satu kecenderungan paling dasar pada diri manusia (Guimond, 2006). Subjek dalam penelitian ini memiliki *social comparison* kategori sedang ketika mengakses media sosial dan menerima pesan terkait citra tubuh ideal dari pengguna lain, dan mempengaruhi *body dissatisfaction* mereka. Dari temuan ini terlihat bahwa subjek mengalami kesulitan dalam pengendalian terhadap diri mereka pada perilaku *social comparison* ketika mengonsumsi media sosial,

di mana subjek membawakan hal tersebut ke dalam diri mereka dan terbentuklah persepsi diri yang negatif, sehingga meningkatnya *body dissatisfaction* pada subjek. Dengan demikian, subjek pada penelitian ini mengalami kesulitan terhadap pengendalian diri dan memiliki persepsi diri negatif, di mana aspek kognitif berperan dalam proses tersebut.

Kesimpulan

Social comparison berkontribusi sebesar 34.6% terhadap *body dissatisfaction* perempuan *emerging adulthood* dalam penelitian ini. Adanya sumbangan kontribusi tersebut mendukung hipotesis peneliti, dimana *social comparison* mempengaruhi *body dissatisfaction* perempuan *emerging adulthood* pengguna media sosial di Sumatera Barat.

Daftar Rujukan

- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
- Arshuha, F., & Amalia, I. (2019). Pengaruh perbandingan sosial dan perfeksionisme terhadap *body dissatisfaction* mahasiswa pengguna instagram. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 5(2), 75-92. <https://doi.org/10.22236/JIPP-60>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press.
- Dewi, A. E., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P. (2020). Social comparison dan kecenderungan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna Instagram. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 173-180.
- Donaghue, N. (2009). *Body dissatisfaction, sexual self-schemas and subjective well-being in women*. *Body Image*, 6, 37-42. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.08.002>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social compari-

- sons on social media: The impact of facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children (3rd ed.)*. London and New York: Routledge.
- Guimond, S. (2006). *Social comparison and social psychology*. New York: Cambridge University Press.
- Heider, N., Spruyt, A., & Houwer, J. D. (2018). Body dissatisfaction revisited: On the importance of implicit beliefs about actual and ideal body image. *Psychologica Belgica*, 58(1), 158-173.
<http://doi.org/10.5334/pb.362>
- Kartikasari, N. Y. (2013). Body dissatisfaction terhadap psychological well-being pada karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 304-323.
<https://doi.org/10.22219/jipt.v1i2.1585>
- Leahey, T. M., & Crowther, J. H. (2008). An ecological momentary assessment of comparison target as a moderator of the effects of appearance-focused social comparisons. *Body Image*, 5, 307-311.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.03.002>
- Maimunah, S., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan media sosial dengan body dissatisfaction pada mahasiswa perempuan di kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 224-233.
- Meiliana, Valentina, V., & Retnaningsih, C. (2018). Hubungan body dissatisfaction dan perilaku diet pada mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Jurnal PRAXIS*, 1(1), 49-62.
<https://doi.org/10.24167/praxis.v1i1.1628>
- 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).
<https://doi.org/10.1037/a0016763>
- O'Brien, K. S., Caputi, P., Minto, R., Peoples, G., Hooper, C., Kell, S., & Swaley, E. (2009). Upward and downward physical appearance comparisons: Development of scales and examination of predictive qualities. *Body Image*, 6(3), 201-206.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.03.003>
- Prawono, V. I. (2015). Peran rancangan intervensi dengan pendekatan art therapy terhadap body image dissatisfaction pada perempuan dewasa muda. *PSIBERNETIKA*, 8(2), 150-166.
<http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v8i2.552>
- Puspa, R. (2010). Isu ras dan warna kulit dalam konstruksi kecantikan ideal perempuan. *Jurnal UNAIR: Masyarakat, Kebudayaan dan Politik*, 23(4), 312-323.
- 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).
<http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
<http://dx.doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, D. A., & Indryawati, R. (2019). Body dissatisfaction dan perilaku diet pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 88-97.
<https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i1.1919>
- Putri, G. P. (2014). *Hubungan citra tubuh (body image) dan pola konsumsi dengan status gizi mahasiswi tingkat I jurusan gizi POLTEKKES KEMENKES PADANG tahun 2014* (Artikel Ilmiah). Retrieved from http://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id:80/index.php?p=show_detail&id=2009
- Rahmi, N., Azrimaidaliza, Edmon. (2009). Determinan status gizi remaja putri di MAN Model Bukittinggi tahun 2008. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 72-

76.
<https://doi.org/10.24893/jkma.v3i2.63>
- 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.
- Rosen, J. C., Reiter, J., & Orosan, P. (1995). Cognitive-behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(2), 263-268.
<https://doi.org/10.1037//0022-006x.63.2.263>
- Rosen, J. C., & Reiter, J. (1996). Development of The Body Dysmorphic Disorder Examination. *Behaviour Research and Therapy*, 34(9), 755-766.
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(96\)00024-1](https://doi.org/10.1016/0005-7967(96)00024-1)
- Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. The development and validation of the physical appearance comparison scale-revised (PACS-R). *Eating Behaviors*, 15, 209-217.
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.01.001>
- Sunartio, L., Sukamto, M. E., & Dianovinina, K. (2012). Social comparison dan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal. *Humanitas*, 9(2).
<http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.342>
- Suseno, A. O., & Dewi, K. S. (2014). Hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan intensi melakukan perawatan tubuh pada wanita dewasa awal. *Jurnal EMPATI*, 3(3), 20-31.
- Tariq, M., & Ijaz, T. (2015). Development of body dissatisfaction scale for university students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 30(2), 305-322.
- Tiggemann, M., & Polivy, J. (2010). Upward and downward: Social comparison processing of thin idealized media images. *Psychology of Women Quarterly*, 34, 356-364.
- <http://dx.doi.org/10.1111/j.1471-6402.2010.01581.x>
- Vartanian, L. R., & Dey, S. (2013). Self-concept clarity, thin-ideal internalization, and appearance-related social comparison as predictors of body dissatisfaction. *Body Image*, 10, 495-500.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.05.004>
- Walker, C. E., Krumhuber, E. G., Dayan, S., & Furnham, A. (2019). Effects of social media use on desire for cosmetic surgery among young women. *Current Psychology*, 40(3), 3355-3364.
- Yan, Y. & Bissell, K. (2014). The globalization of beauty: How is ideal beauty influenced by globally published fashion and beauty magazines? *Journal of Intercultural Communication Research*, 43(3), 194-214.
- Young, K. S. 1997. What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use (*Online*). Paper presented at the 105 Annual Meeting of the American Psychological Association. Chicago, August 15, 1997. Available: <http://www.healthyplace.com/Communities/Addictions/netaddiction/articles/habit-forming.htm>.
- Zulfiana, E. & Harnawati, R. A. (2020). Dampak Perilaku Cyber-Sex Dikalangan Generasi Millennial Pada Remaja Di Man Kota Tegal. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(2), 305-314.