

PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP *BODY DISSATISFACTION* DENGAN *SELF-COMPASSION* SEBAGAI VARIABEL MODERATOR PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)



FRANSISKA WAHYU SELVIANA
11040120109

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Pengaruh *Social Comparison* terhadap *Body Dissatisfaction* dengan *Self-Compassion* sebagai Variabel Moderator pada Pengguna Media Sosial Instagram**” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 15 Juni 2024



Fransiska Wahyu Selviana
11040120109

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Pengaruh *Social Comparison* terhadap *Body Dissatisfaction* dengan *Self-Compassion* sebagai Variabel Moderator pada Pengguna Media Sosial Instagram

Oleh:

**FRANSISKA WAHYU SELVIANA
11040120109**

Telah Disetujui untuk Diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 27 Juni 2024
Dosen Pembimbing



Dr. Lufiana Hamany Utami, S.Pd, M.Si
NIP. 197602272009122001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Pengaruh *Social Comparison* terhadap *Body Dissatisfaction* dengan *Self-Compassion* sebagai Variabel Moderator pada Pengguna Media Sosial Instagram

Yang disusun oleh:
Fransiska Wahyu Selviana
11040120109

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada Tanggal 28 Juni 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Dr. Puji Koifun Ni'am

NIP. 1970072519960310004

Susunan Tim Penguji

Penguji I

Dr. Lufiana Harnany Utami, S.Pd, M.Si

NIP. 197602272009122001

Penguji II

Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog

NIP. 197711162008012018

Penguji III

Endang Wahyuni, S.Ag, M.Psi

NIP. 197212142007102002

Penguji IV

Dr. Malikah, S.Ag, M.Psi

NIP. 197203122009122001

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fransiska Wahyu Selviana
NIM : 11040120109
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : fransiskawahyu22@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Pengaruh *Social Comparison* terhadap *Body Dissatisfaction* dengan *Self-Compassion* sebagai Variabel Moderator pada Pengguna media Sosial Instagram

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 3 Juli 2024

Penulis

(Fransiska Wahyu Selviana)

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Keaslian Penelitian.....	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	16
A. <i>Body Dissatisfaction</i>	16
1. Definisi <i>Body Dissatisfaction</i>	16
2. Karakteristik <i>Body Dissatisfaction</i>	17
3. Faktor-Faktor <i>Body Dissatisfaction</i>	18
4. Dimensi <i>Body Dissatisfaction</i>	20
B. <i>Social Comparison</i>	21
1. Definisi <i>Social Comparison</i>	21
2. Faktor-Faktor <i>Social Comparison</i>	22
3. Aspek-Aspek <i>Social Comparison</i>	23
C. <i>Self-Compassion</i>	24
1. Definisi <i>Self-Compassion</i>	24
2. Aspek-Aspek <i>Self-Compassion</i>	25
3. Peran <i>Self-Compassion</i>	26

D.	Pengaruh <i>Social Comparison</i> terhadap <i>Body Dissatisfaction</i> dengan <i>Self-Compassion</i> sebagai Variabel Moderator	26
E.	Kerangka Teori.....	29
F.	Hipotesis Penelitian	32
BAB III	METODE PENELITIAN.....	33
A.	Variabel dan Definisi Operasional	33
B.	Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel.....	34
C.	Teknik Pengumpulan Data.....	35
D.	Validitas dan Reliabilitas	38
E.	Uji Asumsi Klasik	43
F.	Analisis Data.....	45
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A.	Hasil Penelitian.....	46
B.	Uji Hipotesis Penelitian	53
C.	Pembahasan	56
BAB V	PENUTUP.....	66
A.	Kesimpulan	66
B.	Saran	66
DAFTAR PUSTAKA		68
LAMPIRAN		77

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint Skala Body Dissatisfaction	36
Tabel 2. Blueprint Skala Social Comparison	37
Tabel 3. Blueprint Skala Self-Compassion	38
Tabel 4. Hasil Uji Validitas Skala Body Dissatisfaction	39
Tabel 5. Hasil Uji Validitas Skala Social Comparison	40
Tabel 6. Hasil Uji Validitas Skala Self-Compassion	41
Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas Skala Body Dissatisfaction.....	42
Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas Skala Social Comparison.....	42
Tabel 9. Hasil Uji Reliabilitas Skala Self-Compassion.....	42
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas.....	43
Tabel 11. Hasil Uji Multikolinearitas	44
Tabel 12. Analisis Kategorisasi Subjek.....	47
Tabel 13. Deskripsi Sebaran Data Berdasarkan Jenis Kelamin	48
Tabel 14. Hasil Crosstabulation Jenis Kelamin dengan Body Dissatisfaction.....	48
Tabel 15. Deskripsi Sebaran Data Berdasarkan Usia.....	49
Tabel 16. Hasil Crosstabulation Usia dengan Body Dissatisfaction	50
Tabel 17. Deskripsi Sebaran Data Berdasarkan Frekuensi Penggunaan Instagram.....	51
Tabel 18. Hasil Crosstabulation Frekuensi Penggunaan Instagram dengan Body Dissatisfaction	51
Tabel 19. Deskripsi Sebaran Data Berdasarkan Tujuan Menggunakan Instagram.....	52
Tabel 20. Hasil Uji Regresi Sederhana	53
Tabel 21. Tabel Adjusted R-Square Regresi Sederhana	54
Tabel 22. Hasil Uji MRA	55
Tabel 23. Tabel Adjusted R-Square MRA.....	55

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	31
Gambar 2. Grafik Scatterplot	44
Gambar 3. Bagan Hubungan Antar Variabel.....	56



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian.....	78
Lampiran 2. Output SPSS	86



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

INTISARI

Melihat unggahan foto dan video di media sosial dapat membuat individu membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga menyebabkan *body dissatisfaction*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* dengan *self-compassion* sebagai variabel moderator pada pengguna media sosial instagram. Subjek dalam penelitian ini adalah pengguna aktif instagram berusia 21-40 tahun dan belum menikah yang berjumlah sebanyak 350 responden. Desain penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Alat ukur yang digunakan yakni *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) untuk mengukur variabel *body dissatisfaction*, *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Scale* (INCOM) untuk mengukur variabel *social comparison*, dan *Self-Compassion Scale* (SCS) untuk mengukur variabel *self-compassion*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* dengan *self-compassion* sebagai variabel moderator pada pengguna media sosial instagram.

Kata Kunci: *Body Dissatisfaction, Social Comparison, Self-Compassion*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

Seeing photos and videos posts on social media can make individuals comparing themselves with others, which can cause body dissatisfaction. This study aims to examine the influence of social comparison on body dissatisfaction with self-compassion as a moderator variable in Instagram social media users. The subjects in this study were active Instagram users aged 21-40 years and not married yet, totaling 350 respondents. This research design is quantitative correlation. The measuring instruments used are Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) to measure body dissatisfaction variables, Iowa-Netherlands Comparison Orientation Scale (INCOM) to measure social comparison variables, and Self-Compassion Scale (SCS) to measure self-compassion variables. The results showed that there is a significant influence between social comparison on body dissatisfaction with self-compassion as a moderator variable in Instagram social media users.

Keywords: Body Dissatisfaction, Social Comparison, Self-Compassion



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, A., & Rinaldi. (2022). Hubungan Antara Social Comparison dengan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram di Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 28024–28030. Retrieved from <http://repository.unika.ac.id/28084/>
- Adkins, K., Overton, P. G., Moses, J., & Thompson, A. (2023). Investigating the Role of Upward Comparisons and Self-compassion on Stigma in People With Acne: Cross-sectional Study. *JMIR Dermatology*, 6, 1–13. <https://doi.org/10.2196/45368>
- Ajhuri, K. F. (2019). *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka.
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444–454. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>
- Alifa, A. N., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan Social Comparison dan Body Dissatisfaction pada Wanita yang Memiliki Kelebihan Berat Badan (Overweight). *Proyeksi*, 15(2), 110–119. <https://doi.org/10.30659/jp.15.2.110-119>
- 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.
- Ananta, A., & Suhadianto. (2022). Body Dissatisfaction Pada Wanita Masa Emerging Adulthood: Bagaimana Peranan Social Comparison dan Perfeksionisme. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 11(4), 532–541. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>
- Ancok, D., & Fuad N., S. (2005). *Psikologi Islam: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- 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>
- Anggraheni, R. D., & Rahmandani, A. (2019). Hubungan antara Self-Compassion dan Citra Tubuh pada Mahasiswa Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 166–172. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23591>

- Anggrainy, N. E. (2022a). 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>
- Anggrainy, N. E. (2022b). 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>
- Asharyadi, A. A. P., & Qodariah, S. (2022). Hubungan Adiksi Media Sosial dengan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal di Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 476–484. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.1344>
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bangun, N. B. (2023). Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dengan Psychological Well-Being pada Wanita Dewasa Awal yang Sudah Memiliki Anak. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5).
- Barnes, M., Abhyankar, P., Dimova, E., & Best, C. (2020). Associations Between Body Dissatisfaction and Self-Reported Anxiety and Depression in Otherwise Healthy Men: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLoS ONE*, 15(2), 1–24. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229268>
- Bicaker, E., & Altan-Atalay, A. (2020). Body Dissatisfaction and Bulimic Symptoms: Moderator Roles of Compassionate and Uncompassionate Self-Responding. *Mindfulness*, 11(7), 1792–1801. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01396-5>
- Budianti, R. D., & Nawangsih, E. (2020). Hubungan Appearance Comparison dan Body Dissatisfaction pada Remaja Pengguna Instagram di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 657–662. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.23964>
- Celine, & Soetjningsih, 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. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.342>
- Choi, Y. M., Lee, D., & Lee, H.-K. (2014). The Effect of Self-compassion on Emotions when Experiencing a Sense of Inferiority Across Comparison Situations. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 949–953. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.813>
- Darmawan, N. O. D., & Agustina. (2022). Peran Perbandingan Sosial terhadap Ketidakpuasan Tubuh pada Perempuan Pengguna Instagram. *Jurnal Muara*

Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni, 6(2), 536–543.

- Dinata, R. I., & Pratama, M. (2022). Hubungan antara Social Comparison dengan Body Image Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Tiktok. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(3), 217–224. <https://doi.org/10.38035/rj.v4i3.477>
- Eka, G. A. K. T. W., & Wilani, N. M. A. (2019). Hubungan antara Komparasi Sosial dengan Citra Tubuh pada Remaja Laki-Laki di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 945–954.
- Fan, Q., Li, Y., Gao, Y., Nazari, N., & Griffiths, M. D. (2023). Self-Compassion Moderates the Association Between Body Dissatisfaction and Suicidal Ideation in Adolescents: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(4), 2371–2388. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00727-4>
- Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2017). the Impact of Appearance Comparisons Made Through Social Media, Traditional Media, and In Person in Women's Everyday Lives. *Body Image*, 20, 31–39.
- Fatmala, D. N., & Rinaldi, M. R. (2021). Benarkah Self Compassion dapat Mengurangi Gejala Body Dysmorphic Disorder? *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 4(2), 84–91. <https://doi.org/10.36341/psi.v4i2.1480>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Fitrianti, L. A., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2022). Self-Acceptance dan Dukungan Sosial Online dengan Kecenderungan Body Dissatisfaction Pengguna Instagram Pada Masa Emerging Adulthood. *INNER : Journal of Psychological Research*, 1(4), 178–186.
- Gattario, K. H., & Frisén, A. (2019). From Negative to Positive Body Image: Men's and Women's Journeys from Early Adolescence to Emerging Adulthood. *Body Image*, 28, 53–65. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.002>
- Gilbert, P. (2000). *Social Mentalities: Internal 'social' conflict and the role of inner warmth and compassion in cognitive therapy.* Routledge.
- Grogan, S. (2017). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children (3rd Edition)*. Routledge.
- Grogan, S. (2021). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children (4th Edition)*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003100041>

- Harning, A. D. (2018). *Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Remaja dari Keluarga Bercerai*. Universitas Islam Indonesia.
- Hati, C. I. P., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Hubungan Self Compassion dengan Body Dissatisfaction pada Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi, 13(2)*, 99–114. <https://doi.org/10.24036/rapun.v13i2>.
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2015). Self-Compassion Moderates Body Comparison and Appearance Self-Worth's Inverse Relationships with Body Appreciation. *Body Image, 15*, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.007>
- Humaira, M. P., & Aviani, Y. I. (2023). Pengaruh Social Comparison terhadap Body Dissatisfaction Pada Perempuan Emerging Adulthood Pengguna Media Sosial di Sumatera Barat. *Jurnal Riset Psikologi, 6(2)*, 105–112. Retrieved from <http://repository.unj.ac.id/id/eprint/10923>
- Hwang, H. S. (2019). Why Social Comparison on Instagram Matters: Its impact on Depression. *KSII Transactions on Internet and Information Systems, 13(3)*, 1626–1638. <https://doi.org/10.3837/tiis.2019.03.029>
- Jannah, N. (2019). *Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Body Dissatisfaction Pada Mahasiswi Fakultas Ekonomi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan Mediasi Harga Diri*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa. *Cognicia, 8(2)*, 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Liana, L. (2009). Penggunaan MRA dengan Spss untuk Menguji Pengaruh Variabel Moderating terhadap Hubungan antara Variabel Independen dan Variabel Dependen. *Jurnal Teknologi Informasi DINAMIK, 14(2)*, 90–97.
- Linardon, J., Susanto, L., Tepper, H., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2020). Self-Compassion as A Moderator of The Relationships Between Shape and Weight Overvaluation and Eating Disorder Psychopathology, Psychosocial Impairment, and Psychological Distress. *Body Image, 33*, 183–189. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.03.001>
- Lubis, R. S. D., & Indrawati, E. (2023). Social Comparison dan Body Dissatisfaction dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *IKRAITH-HUMANIORA, 7(3)*, 134–141.
- 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.

- Maharani, F., & Aviani, Y. I. (2023). Hubungan Self-Compassion dengan Body Dissatisfaction pada Dewasa Awal di Kota Pekanbaru. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10(9), 4582–4588.
- Maher, A. L., Lane, B. R., & Mulgrew, K. E. (2021). Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Men: Extension of The Tripartite Influence Model. *Psychology of Men & Masculinities*, 22(1), 345–353.
- Maimunah, S., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Media Sosial dengan Body Dissatisfaction ada Mahasiswa Perempuan di Kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikolog*, 08(02), 224–233. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41197>
- 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>
- Maurilla, T., & Suarya, L. M. S. (2020). Peran Intensitas Komunikasi di Instagram dan Perbandingan Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh pada Perempuan Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2, 109–119.
- Meitasya, B. K., & Sugiariyanti. (2023). Body Dissatisfaction in Overweight Adolescents: The Role of Self Compassion and Gender. *Developmental and Clinical Psychology*, 4(1), 29–36.
- Moffitt, R. L., Neumann, D. L., & Williamson, S. P. (2018). Comparing the Efficacy of A Brief Self-Esteem and Self-Compassion Intervention for State Body Dissatisfaction and Self-Improvement Motivation. *Body Image*, 27, 67–76. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.008>
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik*. Zifatama Jawa.
- 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>
- Nasrullah, R. (2015). *Media sosial: perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Nindita, M. (2018). *Hubungan Dukungan Sosial dan Body Dissatisfaction pada Remaja Awal Putri*. Universitas Islam Indonesia.

- Ntoumanis, N., Stenling, A., Quested, E., Nikitaras, N., Olson, J., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2020). Self-Compassion and Need Frustration Moderate the Effects of Upward Appearance Comparisons on Body Image Discrepancies. *Journal of Psychology*, 154(4), 292–308. <https://doi.org/10.1080/00223980.2020.1716669>
- Permatasari, N. G., & Ansyah, E. H. (2023). Hubungan Antara Perbandingan Sosial dengan Ketidakpuasan Tubuh pada Mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 5, 1–5. <https://doi.org/10.21070/jims.v5i0.1580>
- 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>
- Pratiwi, M. V., & Sawitri, D. R. (2020a). Hubungan antara Ketidakpuasan pada Tubuh dengan Harga Diri pada Wanita Dewasa Awal Anggota Pusat Kebugaran Moethya. *Jurnal Empati*, 9(4), 306–312.
- Pratiwi, M. V., & Sawitri, D. R. (2020b). Hubungan antara Ketidakpuasan Pada Tubuh dengan Harga Diri Pada Wanita Dewasa Awal Anggota Pusat Kebugaran Moethya. *Jurnal Empati*, 9(4), 306–312.
- Putra, H. N., Dwi Putra, A. I., & Diny, A. (2019). Body Dissatisfaction Ditinjau dari Social Comparison pada Siswi Sekolah Menengah Atas. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.34007/jehss.v2i1.46>
- Putri, A. A., & Subroto, U. (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram terhadap Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1534–1545.
- Putri, M., & Aprianty, R. A. (2023). Body Dissatisfaction, Kecemasan Sosial pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(2), 57–65. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i2.105>
- Putri, R. A., Fitriyanti, E., & Burhanudin, B. (2021). Layanan Informasi Berbasis Self-Compassion untuk Mereduksi Body Dissatisfaction pada Siswa Perempuan. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 1(1), 59–66. <https://doi.org/10.30998/ocim.v1i1.4573>
- Qidwati, S. A. (2019). Hubungan antara Physical Appearance Comparison dan Self-compassion dengan Body Image Sebagai Mediator Pada Remaja Perempuan. *Calyptra*, 2(2), 1–12.
- Rahmadiyah, A., & Munthe, R. A. (2020). Social Comparison Dengan

- Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Pada Remaja Perempuan. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(1), 11–19. <https://doi.org/10.24014/pib.v1i1.8317>
- Ramadhani, S., Sholichah, I. F., & Alfinuha, S. (2024). Pengaruh Self Compassion terhadap Body Dissatisfaction pada Ibu Anggota Posyandu XY. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 19(1), 21–27.
- Rasyid, A. (2019). Perilaku Konsumtif dalam Perspektif Agama Islam. *Yurispudentia: Urnal Hukum Ekonomi*, 5(2), 172–186. Retrieved from <https://jurnal.uinsyahada.ac.id/index.php/yurisprudencia/article/view/2128>
- Rengga, O. L., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Dewasa Awal. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 6(1), 1–12. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4851>
- Rosyida, Y. T., Komariyah, N., & Muawalia, A. N. A. (2023). Korelasi antara Ketidakpuasan Tubuh dan Harga Diri Pada Remaja Laki-Laki Jenjang SMP dan SMA atau Sederajat. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi (Sinopsi)*, 2, 46–52.
- Salwa, H. I., & Atmaka, D. R. (2023). Studi Literatur: Hubungan Fat Talk dengan Body Dissatisfaction Pada Kelompok Remaja Awal Putri dan Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 839–848. Retrieved from <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1979/1260>
- Santika, W., & Bawono, Y. (2022). Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Remaja Perempuan Penggemar K-Pop. *Gulawentah: Jurnal Studi Sosial*, 7(1), 46–55. <https://doi.org/10.25273/gulawentah.v7i1.12125>
- Santrock, J. W. (2018). *Life Span Development*. Penerbit Erlangga.
- Scully, M., Swords, L., & Nixon, E. (2023). Social Comparisons on Social Media: Online Appearance-Related Activity and Body Dissatisfaction in Adolescent Girls. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 40(1), 31–42. <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.93>
- Setiawan, V. A., Priyanggarsi, A. T. S., & Supraba, D. (2023). Body Dissatisfaction pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna Tiktok ditinjau dari Self Compassion. *Seminar Nasional Sistem Informasi (SENASIF)*, 7, 4256–4265.
- Sudjarwo, A. B., Handayani, P. K., & Linsiya, R. W. (2024). Gambaran Social Comparison Pengguna Fitur Instastory pada Aplikasi Instagram di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i2.2001>

- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(1), 9–28. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2076>
- Sunartio, L., Sukamto, M. E., & Dianovinina, K. (2012). Social Comparison dan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal. *Humanitas*, 9(2), 157–168. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4237-7_12
- Termizi, A. N. B. M., & Herwan, N. N. B. M. (2021). The Relationship between Beauty Standards on Social Media and Body Dissatisfaction. *Jurnal Evolusi*, 2(2), 1–15.
- Termizi, A. N. B. M., & Herwan, N. N. B. M. (2022). The Relationship Between Beauty Standards on Social Media and Body Dissatisfaction. *Jurnal Evolusi*, 3(2), 1–15.
- Thøgersen-Ntoumani, C., Dodos, L., Chatzisarantis, N., & Ntoumanis, N. (2017). A Diary Study of Self-Compassion, Upward Social Comparisons, and Body Image-Related Outcomes. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 242–258. <https://doi.org/10.1111/aphw.12089>
- Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., & Veldhuis, J. (2018). The Effect of Instagram “Likes” on Women’s Social Comparison and Body Dissatisfaction. *Body Image*, 26, 90–97. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.07.002>
- Tumakaka, S. M., Dewi, E. M. P., & Hamid, H. (2022). Gambaran Ketidakpuasan Terhadap Bentuk Tubuh (Body Dissatisfaction) pada Pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(1), 11–24.
- Umbarani, E. M., & Fakhruddin, A. (2021). Konsep Mempercantik Diri dalam Prespektif Islam dan Sains. *Dinamika Sosial Budaya*, 23(1), 115–125.
- Vimalakanthan, K., Kelly, A. C., & Trac, S. (2018). From Competition to Compassion: A Caregiving Approach to Intervening with Appearance Comparisons. *Body Image*, 25, 148–162. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.03.003>
- Wang, Y., Yang, J., Wang, J., Yin, L., & Lei, L. (2022). Body Talk on Social Networking Sites and Body Dissatisfaction Among Young Women: A Moderated Mediation Model of Peer Appearance Pressure and Self-Compassion. *Current Psychology*, 41(3), 1584–1594. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00704-5>