



**PERBEDAAN *BODY DISSATISFACTION* PADA PEREMPUAN DI USIA
REMAJA DAN DEWASA AWAL PENGGUNA *INSTAGRAM***

*DIFFERENCES IN BODY DISSATISFACTION IN TEENAGE AND EARLY ADULT WOMEN
WHO USE INSTAGRAM*

Wahyuni^{1*}, Nilam Widyarini², Aris Budi Setyawan³

Universitas Gunadarma

*Email Correspondence: waahyunii11@gmail.com

ABSTRAK

Body dissatisfaction lebih umum terjadi pada perempuan pada masa pubertas dan pada masa dewasa awal. yang mana penampilan menjadi lebih penting dalam masyarakat, hal ini menimbulkan sebuah pertanyaan tentang apakah ada perbedaan yang terjadi pada perempuan dalam mengalami body dissatisfaction pada masa remaja dan dewasa awal. Penelitian ini menggunakan non-probability sampling dengan menggunakan teknik purposive sampling, pengukuran body dissatisfaction disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Cash (2000), populasi pada penelitian ini adalah perempuan remaja akhir usia 19-22 tahun dan dewasa awal usia 23-30 tahun, bertempat tinggal di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang atau Bekasi, dan menggunakan media sosial instagram. Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif uji beda menggunakan Teknik statistic independent sample test karena untuk mengetahui adanya perbedaan dan analisis statistik t-test yang digunakan untuk pengujian pada body dissatisfaction dan tahap perkembangan remaja dan dewasa awal (hasil lebih dijabarkan) dengan bantuan IBM SPSS for windows versi 25. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan body dissatisfaction pada perempuan di usia remaja dan dewasa awal pengguna instagram.

Kata Kunci: Ketidakpuasan Tubuh, Remaja Akhir, Dewasa Awal, Instagram.

ABSTRACT

Body dissatisfaction is more common in women during puberty and early adulthood. where appearance becomes more important in society, this raises a question about whether there is a difference in women experiencing body dissatisfaction in adolescence and early adulthood. This study used non-probability sampling using purposive sampling techniques, and body dissatisfaction measurements were arranged based on aspects proposed by Cash (2000), the population in this study were late adolescent women aged 19-22 years and early adults aged 23-30 years, residing in Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang or Bekasi, and using Instagram social media. This study used quantitative analysis of different tests using the independent sample test statistical technique to determine the differences and statistical analysis of the t-test used for testing on body dissatisfaction and the developmental stages of adolescence and early adulthood (the results are further explained) with the help of IBM SPSS for Windows version 25. The results of this study indicate that there is a significant difference in body dissatisfaction in women in adolescence and early adulthood who use Instagram.

Keywords: *Body Dissatisfaction, Late Adolescence, Early Adulthood, Instagram.*

PENDAHULUAN

Pada zaman yang canggih ini, masyarakat sudah terbiasa dengan media sosial untuk memberikan update tentang kehidupan mereka, merujuk pada KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) media sosial adalah sebuah laman atau aplikasi yang memungkinkan pengguna untuk membuat dan

berbagi isi atau hanya terlibat dalam jaringan sosial, menurut Gohar (2017) menyatakan bahwa secara sederhana media sosial adalah sebuah platform berbasis internet yang mudah digunakan sehingga memungkinkan para pengguna untuk membuat dan berbagi konten dalam bentuk informasi, opini ataupun minat dan dalam konteks yang beragam kepada



khalayak yang lebih banyak lagi, oleh karena itu media sosial memiliki efek berantai yang mana dalam proses transmisi yang terjadi tidak berhenti hanya pada satu audiens saja tetapi dapat dilihat oleh semua orang di dunia ini tanpa dibatasi ruang dan waktu. Masyarakat Indonesia terbilang cukup mudah dalam beradaptasi dengan media sosial yang ada, berdasarkan laporan We Are Social pada Januari 2023 penggunaan media sosial terbanyak oleh masyarakat Indonesia yaitu WhatsApp, Instagram, Facebook dan Tiktok.

Salah satu platform media sosial yang populer untuk berbagi konten adalah Instagram dimana masyarakat Indonesia dapat berbagi foto atau video dalam berkomunikasi, tidak hanya untuk mengunggah foto atau video, banyak individu yang menggunakan Instagram untuk mencari inspirasi, berbagi pengalaman travelling hingga tren terbaru. Hal ini membuat Instagram menjadi aplikasi yang dapat memberikan peluang bagi individu untuk mempromosikan suatu produk, berdasarkan hasil riset dari DataReportal (Simon, 2023) pengguna media sosial Indonesia mencapai 167.0 juta pada bulan Januari 2023 dengan pengguna berusia 18 – 24 tahun sebesar 11,1 persen dan usia 25 – 34 tahun sebesar 15, 2 persen, dengan jumlah pengguna Instagram mencapai 89,15 juta dengan persenan audiens perempuan sebanyak 51,6 persen. Berbagai postingan yang terlihat di media sosial yang menampilkan wanita bertubuh langsing membuat sebuah standar dimasyarakat, stigma untuk cantik harus bertubuh kurus membuat perempuan terpengaruh dengan gaya hidup tersebut, ketika kesenjangan antar standar kecantikan yang berlaku dengan fakta tidak sesuai, membuat banyak perempuan merasa kurang puas terhadap penampilan atau bentuk tubuh yang dimiliki. Menurut Grogan (1999) melalui media dan televisi, anak

perempuan dapat berpengaruh dalam menentukan keyakinan tentang ukuran tubuh yang benar dan salah. Biasanya individu membandingkan dirinya dengan individu lain yang terlihat lebih memenuhi standar kecantikan masyarakat di media sosial yang menimbulkan adanya ketidakpuasan tubuh atau disebut body dissatisfaction, hal ini membuat individu terdorong untuk terus membandingkan dirinya dengan orang lain.

Menurut Grogan (2021) ketidakpuasan tubuh atau disebut sebagai body dissatisfaction berhubungan dengan evaluasi negatif terhadap ukuran tubuh, bentuk tubuh, otot, berat badan, dan biasanya melibatkan ketidaksesuaian yang dirasakan, biasanya body dissatisfaction terjadi ketika individu memiliki pandangan tubuh yang negatif dan memiliki kesenjangan terhadap penilaian tubuh individu yang sebenarnya dengan gambaran tubuh idealnya. Hal ini dapat memberikan dampak buruk dalam mengendalikan berat badan dengan cara tidak sehat dan menyebabkan masalah gangguan makan dan masalah lainnya.

Tylka dan Sabik (2010) berpendapat bahwa semakin sering individu membandingkan tubuhnya dengan tubuh individu lain dapat menyebabkan mereka semakin tidak puas dengan tubuhnya. Individu yang melakukan perbandingan secara terus menerus dapat menimbulkan dampak negatif seperti tidak bahagia dan selalu merasa sedih, rendah diri, dan merasa bahwa dirinya lebih buruk dari pada orang lain

Santrock (2007) mengemukakan bahwa remaja merupakan individu yang menjadi amat memperhatikan bagaimana bentuk tubuh mereka dan membangun citra diri bagaimana tampaknya tubuh mereka dimata orang lain. Kecantikan hal yang identik untuk seorang perempuan. Adanya beauty standart di masyarakat membuat



perempuan memiliki perhatian berlebih pada penampilan fisiknya, hal yang paling umum adalah menilai berat badan seseorang dimana perempuan akan dinilai cantik apabila memiliki tubuh yang kurus dengan beberapa bagian tubuh yang menonjol. Santrock (2007) Pada masa remaja cenderung memberikan perhatian yang berlebih pada citra tubuh sendiri, terutama saat pubertas dimana remaja akan menjadi tidak puas akan keadaan tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang negatif dibandingkan dengan akhir masa remaja.

Laki-laki dan perempuan memiliki kecepatan pertumbuhan yang berbeda saat memasuki masa pubertas, bukan hanya kecepatan pertumbuhan tetapi juga dari bentuk tubuh. Santrock (2007) menyatakan bahwa selama masa pubertas, remaja putri lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih citra negatif tubuh dibandingkan dengan remaja putra. Menurut Papalia (2012) karena peningkatan berat badan pada remaja selama masa pubertas, membuat remaja perempuan menjadi tidak senang dengan penampilannya sehingga mencerminkan penekanan pada atribut fisik remaja perempuan. Perempuan yang kurang merasa puas dengan tubuhnya akan melakukan berbagai usaha untuk mendapatkan kepuasan dengan tubuhnya. salah satu cara agar mendapatkan kepuasan tubuh adalah dengan memberi penilaian melalui perbandingan perbedaan ukuran tubuh yang dirasakan dengan standar tubuh ideal.

Dengan banyaknya pengguna media sosial berusia 20-30 tahunan dimana pada usia tersebut, individu berada dalam masa dewasa awal dimana pada masa ini individu berhadapan dengan tuntutan tugas perkembangan yang antara lain adalah aspek

karir, kematangan emosi dan hubungan asmara. Pada urusan karir individu akan mulai mencari pekerjaan sedangkan pada hubungan asmara individu akan mulai mencari pasangan dengan serius, menurut Herawati dan Hidayat (2020) dimana pada masa ini individu memiliki banyak kekhawatiran mengenai sukses atau tidak dirinya dalam memenuhi tuntutan tersebut. Untuk memenuhi aspek hubungan asmara, pada masa ini individu mulai fokus untuk mencari pasangan dan menjalin hubungan sosial sebanyak mungkin, hal ini membuat mayoritas perempuan memiliki ketertarikan lebih besar pada penampilan fisik, dikarenakan masyarakat memandang perempuan dengan fisik yang menarik lebih memiliki keunggulan.

Hal ini dipengaruhi dengan adanya tugas perkembangan psikososial Erikson, dimana pada masa dewasa awal individu akan memasuki fase Intimacy Vs isolation, mencari pasangan menyebabkan munculnya keinginan untuk terlihat lebih menarik dari orang lain hal ini dirasakan khususnya oleh perempuan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sari (2009) menunjukkan bahwa kepuasan body Dissatisfaction meningkat secara bertahap dari remaja dan akan stabil saat dewasa. Namun berdasarkan jurnal Davidson dan McCabe (2005) menemukan bahwa kelompok usia 30 sampai 40 tahun adalah masa yang paling rentan terhadap body image jika dibandingkan dengan kelompok usia lain.

Terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Davista (2016) kepada 200 subjek perempuan dan laki-laki berdasarkan tahap perkembangan (remaja dan dewasa awal), menunjukan hasil bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada body image ditinjau dari tahap perkembangan. Kurangnya penelitian yang membandingkan antara body dissatisfaction remaja dan dewasa awal



membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian perbedaan body dissatisfaction remaja dan dewasa awal pada jenis kelamin Perempuan.

Berdasarkan hasil uraian fenomena di atas, dimana penggunaan Instagram dapat memberikan gambaran bagaimana standar kecantikan ideal di masyarakat saat ini, dapat memberikan tekanan dan rasa ketidakpuasan pada individu. Hal ini di takutkan akan mempengaruhi keseharian individu dengan munculnya perasaan seperti kecemasan terkait bentuk tubuh yang berlebihan sehingga dapat mempengaruhi kecendrungan gangguan makan atau membuat kepercayaan diri individu menurun.

Berdasarkan penelitian terdahulu, body dissatisfaction lebih umum terjadi pada perempuan pada masa pubertas dan pada masa dewasa awal. yang mana penampilan menjadi lebih penting untuk memikat lawan jenis, hal ini menimbulkan sebuah pertanyaan tentang apakah ada perbedaan yang terjadi pada perempuan dalam mengalami body dissatisfaction pada masa remaja dan dewasa awal, di tambah dengan kurangnya penelitian tentang perbedaan body dissatisfaction berdasarkan usia perkembangan (remaja dan dewasa awal) pada jenis kelamin perempuan membuat peneliti ingin membuktikan sehingga menambah pemahaman mengenai perbedaan body dissatisfaction yang terjadi pada remaja akhir dan dewasa awal, sehingga peneliti merasa tertarik untuk mengetahui perbedaan body dissatisfaction pada perempuan di usia remaja dan dewasa awal pengguna Instagram.

TINJAUAN PUSTAKA

Body dissatisfaction menurut Grogan (2021) adalah sebuah pikiran dan perasaan negatif individu tentang tubuhnya, ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimiliki

berhubungan dengan evaluasi negatif yang diberikan terhadap ukuran tubuh, bentuk otot, dan berat badan. Ketidakpuasan ini membuat individu memberi penilaian antara tubuhnya dengan tubuh idealnya. Menurut Ananta (2016) body dissatisfaction adalah sebuah penilaian negatif terhadap bentuk tubuh atau bagian tubuh tertentu pada individu, individu akan merasa puas apabila dirinya sesuai dengan gambaran bentuk ideal yang ada dan sebaliknya individu akan merasa tidak puas apabila dirinya tidak sesuai dengan standar ideal yang ada pada masyarakat.

Menurut Garner (2002) body dissatisfaction adalah disfungsional, keyakinan atau perasaan negatif seseorang tentang berat badan atau bentuk tubuhnya. Tyłka dan Sabik (2010) menyatakan bahwa semakin sering individu membandingkan tubuhnya dengan gambar yang beredar di media sosial atau melihat wanita lain yang lebih mirip dengan standar ideal yang beredar di masyarakat, akan mendorong wanita untuk membuat penilaian negatif terhadap penampilannya.

Kata “remaja” berasal dari bahasa latin yaitu *adolescere* yang artinya *to grow* atau *to grow maturity* yang berarti tumbuh perkembangan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Dijelaskan oleh Papalia dan Olds (2001) yang dimaksud dengan perkembangan adalah perubahan yang terjadi pada rentang kehidupan.

Menurut Papalia (2014) remaja adalah transisi perkembangan antara masa anak-anak dan dewasa yang memerlukan perubahan kognitif dan psikososial fisik yang besar. Salzman (dalam Jahja, 2011) mengemukakan bahwa remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung (*dependence*) terhadap orang tua kearah kemandirian (*independence*). Fase remaja dimulai dari rentang usia 12-22 tahun merupakan proses



perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi. Menurut Jahja (2011) masa remaja meliputi remaja awal yang dimulai dari usia 12 sampai 15 tahun, remaja madya 15 sampai 18 tahun, dan remaja akhir dari usia 19 sampai 22 tahun.

Masa dewasa adalah masa peralihan dari masa remaja, dimana pada masa ini individu dituntut untuk memulai kehidupan dan menyesuaikan diri terhadap pola - pola kehidupan baru dan harapan - harapan sosial baru. Menurut jahja (2011) Masa dewasa biasanya dimulai sejak usia 21 tahun hingga kira - kira usia 40 tahun dan biasanya ditandai dengan selesainya pertumbuhan pubertas dan organ kelamin anak telah berkembang dan mampu memproduksi. Pada masa ini, individu akan mengalami perubahan Fisik dan psikologis tertentu bersamaan dengan masalah-masalah penyesuaian diri dan harapan-harapan terhadap perubahan tersebut

Menurut Hurlock (1980) masa dewasa awal adalah masa pencarian kemantapan dan reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai -nilai, kreatifitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru.

Menurut Santrock (1999) Orang dewasa muda mengalami masa transisi, baik secara fisik (*physically transition*), secara intelektual (*cognitive transition*), serta transisi peran sosial (*social role transition*)

Menurut Jahja (2011) setelah mengalami masa kanak-kanak dan remaja yang panjang, seorang individu akan mengalami masa di mana ia telah menyelesaikan pertumbuhannya dan mengharuskan dirinya untuk berkecimpung dengan masyarakat bersama dengan orang

dewasa lainnya. Dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya, masa dewasa adalah waktu yang paling lama dalam rentang kehidupan.

Berdasarkan kamus besar Bahasa Indonesia media sosial adalah sebuah laman atau aplikasi yang memungkinkan pengguna untuk membuat atau berbagi isi dan terlibat dalam jaringan sosial. Triastuti dkk (2017) menyatakan bahwa media sosial adalah media yang berupa situs dan aplikasi yang melibatkan teknologi berupa internet. Hal ini membuat media sosial menjadi alat komunikasi yang dapat menyatukan antar individu tanpa ada batas ruang dan waktu, media sosial juga dapat menggunggah media seperti foto, vidio serta tulisan mereka pada laman atau aplikasi tertentu.

METODE

Pada penelitian ini populasinya adalah perempuan remaja akhir usia 19-22 tahun dan dewasa awal usia 23-30 tahun, bertempat tinggal di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang atau Bekasi, dan menggunakan media sosial instagram. Penelitian ini menggunakan non-probability sampling dan Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah purposive sampling

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan skala untuk pengambilan data. Skala yang digunakan untuk body dissatisfaction adalah skala berdasarkan aspek body dissatisfaction yang dikemukakan oleh Cash (2000).

Sedangkan skala untuk kategori usia responden yaitu remaja akhir usia 19-22 tahun dan dewasa awal usia 23-30 tahun, yang akan di ketahui berdasarkan data usia subjek pada lembar identitas.

Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif uji beda menggunakan Teknik



statistic independent sample test karena untuk mengetahui adanya perbedaan dan analisis statistik t-test yang digunakan untuk pengujian pada body dissatisfaction dan tahap perkembangan remaja dan dewasa awal dengan bantuan IBM SPSS for windows versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Skala yang digunakan untuk body dissatisfaction adalah skala berdasarkan aspek body dissatisfaction yang dikemukakan oleh Cash (2000) berjumlah 30 aitem. Skala ini modifikasi dari jurnal psikologi dalam Nur Lailatul Husna (2013) terdiri dari aspek evaluasi diri (Appearance evaluation), orientasi penampilan (Appearance orientation), kecemasan akan kegemukan (Overweight preoccupation), klasifikasi berat tubuh (Self-classified weight), kepuasan terhadap bagian tubuh (Body areas satisfaction).

Uji Asumsi

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov. Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data dalam penelitian ini terdistribusi normal atau tidak, data dapat dikatakan terdistribusi normal apabila memiliki nilai signifikansi lebih atau sama dengan 0,05 ($p \geq 0,05$).

Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan bahwa body dissatisfaction pada perempuan dewasa awal memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p \geq 0,05$), dan body dissatisfaction pada perempuan masa remaja akhir memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p \geq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data body dissatisfaction perempuan pada masa remaja akhir dan dewasa awal terdistribusi normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Skala Body Dissatisfaction

	Kategori Usia	Sig	keterangan
Body Dissatisfaction	Dewasa awal	0,200	Normal
	Remaja Akhir	0,200	Normal

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas Skala Body Dissatisfaction

Variabel	P	Sig	Keterangan
Body Dissatisfaction	> 0,05	0.362	Homogen

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada tidaknya perbedaan body dissatisfaction pada perempuan di usia remaja dan dewasa awal pengguna instagram. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji beda independent sample t-test dengan hasil signifikansi sebesar 0,002 dengan nilai t

sebesar 3,173. Berdasarkan nilai tersebut maka hipotesis diterima, maka dapat dikatakan ada perbedaan body dissatisfaction pada perempuan di usia remaja dan pada dewasa awal pengguna instagram, dalam hal ini body satisfaction dewasa awal lebih merasa tidak puas terhadap kondisi fisiknya.



Tabel 1. Hasil Uji Independent Sample T Test

Variabel	T	Sig	Keterangan
Body Dissatisfaction	3,173	0.002	Hipotesis diterima

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan body dissatisfaction pada perempuan di usia remaja dan dewasa awal pengguna instagram. Hasil signifikansi sebesar 0,002 berdasarkan nilai tersebut maka hipotesis diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan body dissatisfaction pada perempuan di usia remaja dan dewasa awal pengguna instagram. Perempuan pada masa dewasa awal memiliki nilai body dissatisfaction yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan pada masa remaja akhir. Body dissatisfaction perempuan dewasa awal lebih merasa tidak puas terhadap kondisi fisiknya dalam memenuhi tuntutan pada masyarakat. Untuk memenuhi perkembangan psikososial Erikson, dimana pada masa dewasa awal individu akan memasuki fase Intimacy Vs isolation, mencari pasangan menyebabkan munculnya keinginan untuk terlihat lebih menarik dari orang lain hal ini dirasakan khususnya oleh perempuan.

Kesimpulan di atas membuat mayoritas perempuan memiliki ketertarikan lebih besar pada penampilan fisiknya, dikarenakan masyarakat memandang perempuan dengan fisik yang menarik lebih memiliki keunggulan aktivitas di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Ananta, A. (2016). Penurunan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Dalam Masa Emerging Adulthood Dengan Gratitude Intervention.

Persona Jurnal Psikologi Indonesia, 5, 160-166.

Atmoko, B. D. (2012). *Instagram Handbook Tips Fotografi Ponsel*. Jakarta: Media Kita.

Azwar, S. (2012). Reliabilitas Dan Validitas Edisi 4. *Pustaka Pelajar*.

Azwar, S. (2017). Metode Penelitian Psikologi Edisi 2. *Pustaka Pelajar*.

Cash, T. F. (2000). MBSRQ User's Manual (3rd Edition). *Old Dominion University Press*.

Coyne, S., & Walker, L. M. (2013). Coyne S.M., Walker, L.M.P. & Howard E. (2013). Emerging in a Digital World : A Decade Review of Media Use, Effect and Gratification in Emerging Adulthood. Society for the Study of Emerging Adulthood (SSEA). *Emerging Adulthood*.

Crowther, T. A. (2009). Social Comparison as a Predictor of Body Dissatisfaction: A Meta-Analytic Review. *Journal Of Abnormal Psychology*, 118.

Darmanah, G. (2019). *Metodologi Penelitian*. Lampung : CV Hira Tech.

Davidson, T. E., & McCabe, M. P. (2005). Adolescent Body Image and Psychosocial Functioning. *Deakin University*.

Davista, O. A. (2016). Perbedaan body image ditinjau dari tahap perkembangan (remaja dan dewasa awal) dan jenis kelamin (perempuan dan laki-laki) di kelurahan Banyumanik kecamatan Banyumanik kota Semarang. *Program Studi Psikologi FPSI-UKSW*.



- Garner, D. M. (2002). *Body Image And Anorexia Nervosa*. Guilford Press.
- Grogan, S. (2021). *Body Image Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. Taylor And Francis.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 145-156.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Husna, N. L. (2013). Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet (Penelitian Pada Wanita Di Sanggar Senam Rita Pati). *Journal Unnes*.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Jannah, M. (2016). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia*, 1.
- Khan, G. F. (2017). *Social Media For Government*. Singapore: Springer.
- Kurnia, Y. C., & Lestari, S. (2020). Body Dissatisfaction dan Keterkaitannya dengan Subjective Well-Being pada Perempuan Masa Emerging Adulthood. *Mediapsi*.
- Myers, T. A. (2009). Social Comparison As A Predictor Of Body Dissatisfaction: A Meta-Analytic Review. *Journal Of Abnormal Psychology*, 118.
- Papalia, D. E. (2014). *Experience human development*. New York: McGraw-Hill.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2001). *Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Prasetya, D. (2022). *Jumlah Penggunaan Media Sosial Indonesia Capai 191,4 Juta Per 2022*. Retrieved from Suara.com.
- Prihatiningsih, W. (2017). Motif Penggunaan Media Sosial Instagram Dikalangan Remaja. *Jurnal Communication VIII*.
- Puspitasari, A. I. (2017). Hubungan Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Unnair*.
- Rosen, J. C. (1995). Cognitive-behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*.
- Santrock, J. (2007). *Perkembangan Anak (Edisi Kesebelas) : Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, T. Y. (2009). Hubungan antara Perilaku Konsumtif dengan Body Image pada Remaja Putri. *Program Studi Psikologi USU*.
- Sunartio, L. S. (2012). Social Comparison dan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal. *Humanitas*, 9(2).
- Triastuti, E., Prabowo, D. A., & Nurul, A. (2017). Kajian Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Anak Dan Remaja. *Pusat Kajian Komunikasi FISIP UI*.
- Tylka, T. L., & Sabik, N. J. (2010). Integrating social comparison theory and self-esteem within objectification theory to predict women's disordered eating. *Sex Roles: A Journal of Research*, 63.