

## **Pengaruh *Social Comparison* terhadap *Psychological Well Being* pada Dewasa Muda Pengguna Aktif Instagram**

**Eka Afriana<sup>1</sup>, Mulya Virgonita<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Psikologi, Universitas Semarang

e-mail: [ekaafriana187@gmail.com](mailto:ekaafriana187@gmail.com)<sup>1</sup>, [dr.yaya.virgonita@gmail.com](mailto:dr.yaya.virgonita@gmail.com)<sup>2</sup>

### **Abstrak**

*Social Comparison* adalah proses dimana orang dapat mengenal diri mereka sendiri dengan mengevaluasi sikap mereka sendiri, kemampuan, keyakinan dibandingkan dengan orang lain. Di era digital saat ini, khususnya pengguna aktif instagram yaitu dewasa muda mengalami *psychological well being* yang buruk, yang disebabkan karena penggunaannya memiliki standar *social comparison* yang ditentukan oleh pengguna lain instagram. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami apa saja jenis dan motif dari *social comparison*, serta dimensi dan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well being*. Penelitian ini menggunakan studi literature. Hasil penelitian ini, *social comparison* ditentukan oleh diri sendiri. Semakin dewasa muda pengguna aktif intagram mengikuti *social comparison* standar orang lain, maka makin buruk *psychological well being* yang dimilikinya.

**Kata kunci:** *Social Comparison, Psychological Well Being*

### **Abstract**

Social Comparison is the process by which people can get to know themselves by evaluating their own attitudes, abilities, beliefs compared to others. In today's digital era, especially active Instagram users, namely young adults, experience poor psychological well-being, which is caused by the fact that users have social comparison standards determined by other Instagram users. The purpose of this study is to understand what are the types and motives of social comparison, as well as the dimensions and factors that affect psychological well-being. This study uses literature studies. The results of this study, social comparison is determined by oneself. The younger adult active Instagram users are, the worse their psychological well-being will be.

**Keywords :** *Social Comparison, Psychological Well Being*

### **PENDAHULUAN**

Masyarakat Indonesia banyak menggunakan sosial media. Berdasarkan Google Consumer Behavior di tahun 2018, ditemukan bahwa terdapat 50% dari penduduk Indonesia yang menggunakan internet. Selain itu, *We Are Social Hootsuite* dengan risetnya, menyatakan bahwa pengguna sosial media sosial adalah sebanyak 150 juta jiwa dari total penduduk Indonesia. Instagram adalah media sosial yang menduduki peringkat kedua dengan tingkat penetrasi sebesar 86,6% di Indonesia, dengan jumlah pengguna mencapai lebih dari 99 juta. Pengguna Instagram umumnya adalah individu berusia 16-24 tahun.. Menurut penelitian Fox & Vendernia melakukan perbandingan karakteristik penampilan dengan orang lain di lingkungan sosial dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh dan berdampak pada kurangnya penerimaan diri.

Media sosial sudah merasuk dengan kehidupan masyarakat Indonesia yang digunakan dalam segala aspeknya. Penggunaanya dimanfaatkan untuk sarana pengetahuan dan komunikasi serta keterkaitan antar individu. Bagi organisasi, media sosial digunakan untuk berbagai jenis pekerjaan dimana media sosial sangat membantu dalam meningkatkan omsetnya. Dalam aspek perkembangan anak sendiri ditemukan bahwa sosial media khususnya Youtube yang digunakan dalam penelitian tersebut memberi pengaruh terhadap kecerdasan intelektual, emosional, spiritual, dan sosial anak dengan cukup baik. Ditemukan bahwa pengimplementasian media sosial

pada UKM memberikan manfaat di antaranya sebagai galeri produk, mendata kebutuhan supplier, mendata kebutuhan distributor, survey target konsumen, dan memantau konsumen.

Penggunaan sosial media berdampak pada penggunaannya, khususnya dewasa muda. Hasil meta-analysis yang dilakukan oleh Yasin, et al. menemukan bahwa sosial media cenderung memunculkan gangguan terhadap kesehatan mental dan fisik individu jika penggunaannya berlebihan. Dalam penelitian Azka, et al. ditemukan bahwa semakin tinggi kecemasan sosial maka akan semakin tinggi pula ketergantungan pada media sosial di kalangan mahasiswa. menunjukkan bahwa efek moderat preferensi untuk interaksi sosial secara online antara perbandingan sosial ke atas di media sosial di penipisan ego karyawan adalah signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian Pradita & Kristanty, Instagram menjadi wadah panggung presentasi diri yang dijadikan individu sebagai media untuk menampilkan dirinya karena ada pengguna Instagram lain yang melihat atau menonton. Karena ada yang melihat atau menonton maka individu berusaha memperlihatkan kebaikan dari dirinya di Instagram. Sedangkan ketika seorang individu sedang ada di dunia nyata (*backstage*) maka yang terlihat adalah sifat yang sebenarnya. Penelitian terdahulu menemukan adanya hubungan antara sosial media dengan fenomena perbandingan sosial, khususnya pada dewasa muda. Frekuensi penggunaan media sosial berkorelasi dengan sebagian besar variabel; yang terkuat di antaranya adalah asosiasi dengan sosial orientasi perbandingan. Perbandingan sosial yang terjadi dapat hadir dalam beragam bentuk. Remaja sering kali membandingkan diri dengan postingan orang lain di sosial media terkait persepsi terhadap *body image*. Namun, penelitian lain menemukan bahwa perbandingan sosial tidak berhubungan secara signifikan dengan penggunaan sosial media yang bermasalah. Hal ini menunjukkan adanya ketidak-konsistenan pada penemuan terkait hubungan penggunaan sosial media dengan *social comparison*, sehingga penelitian ini dilakukan untuk mengetahui lebih jauh terkait *self comparison*. Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan pada subjek dewasa muda.

Individu tidak memperlihatkan sisi buruk, atau usaha yang dilakukan untuk mencapai keberhasilan hidup yang dimiliki sekarang. Hal ini menjadi bukti bahwa aplikasi Instagram berisi konten yang hanya menunjukkan sisi terbaik dari kehidupan pengguna. Selain menunjukkan sisi terbaik dari kehidupan, konten Instagram akan membawa individu untuk terekspos terhadap kehidupan ideal yang ditampilkan teman atau siapapun yang diikuti. Terekspos oleh representasi bias kehidupan ideal pengguna lain secara berkelanjutan, terbentuklah konstruk dari kumpulan informasi yang tersedia di Instagram yang tidak secara akurat dapat menggambarkan kebahagiaan dan kesuksesan yang ditampilkan. Individu menjadi realisme atau menganggap bahwa konten tersebut bersifat nyata, menganggap bahwa kebahagiaan dan kesuksesan yang tampak ditunjukkan melalui konten (*online*) sama dengan kebahagiaan dan kesuksesan dalam kehidupan nyata pengguna yang mengunggah tersebut (*offline*). Karena hal itulah, seseorang akan mengira kehidupan pengguna lain itu lebih bahagia, lebih baik, dan lebih sukses dari. Tampilan tersebut mewakili dirinya, dipercaya dan ditonton sebagai dirinya dalam media sosial di ruang virtual dan menghabiskan waktu berjam-jam berselancar *online*. Secara tidak sadar aktivitas tersebut menjadi candu tontonan yang memuaskan, memberikan tampilan yang indah, yang seharusnya, yang benar dan seperti yang nyata yang semuanya dibatasi oleh layar kaca.

## METODE

Adapun metode penelitian kajian pustaka atau studi kepustakaan yaitu berisi teori teori yang relevan dengan masalah-masalah dalam penelitian yang diambil peneliti. Kajian pustaka atau studi pustaka merupakan kegiatan yang diwajibkan dalam suatu penelitian, khususnya penelitian akademik yang tujuan utamanya yaitu dalam mengembangkan aspek teoritis maupun aspek manfaat praktis. Penelitian ini seluruhnya berdasarkan atas kajian pustaka atau studi literature. Oleh karena itu sifat penelitiannya adalah penelitian kepustakaan (*library reseach*). Data yang dikumpulkan dan di analisis seluruhnya berasal dari literatur maupun bahan dokumentasi lain, seperti tulisan di jurnal, maupun media lain yang relevan dan masih di kaji. Data yang dikumpulkan dalam studi ini adalah dua jenis data yaitu data bersifat primer dan data yang bersifat sekunder.

Teknik pengumpulan data yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan, yaitu dengan cara mencari data yang berkaitan dengan pembahasan dalam judul

penelitian yang peneliti ambil. Dalam penelitian ini data yang relevan dikumpulkan dengan berbagai cara, yaitu dengan Studi Pustaka, Studi Literatur, Pencarian di internet. Teknik Analisis Data yang dilakukan penelitian dengan menggunakan teknik analisa kualitatif dengan cara deduktif, maksudnya adalah dari hal-hal atau teori yang bersifat umum untuk menarik kesimpulan yang bersifat khusus. Dan dengan cara induktif yang berkaitan dengan fakta-fakta peristiwa khusus dan konkret kemudian menarik kesimpulan dari bersifat khusus ke bersifat umum.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### **Social Comparison**

*Social Comparison* adalah proses dimana orang dapat mengenal diri mereka sendiri dengan mengevaluasi sikap mereka sendiri, kemampuan, keyakinan dibandingkan dengan orang lain. Teori *social comparison* pertama kali disusun pada tahun 1954 oleh psikolog Leon Festinger. Dia percaya bahwa orang terlibat dalam proses *social comparison* sebagai cara untuk membangun suatu acuan dimana orang tersebut dapat membuat evaluasi yang kurang akurat dari dirinya sendiri.

*Social comparison* adalah proses seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain dengan tujuan memperoleh penilaian yang lebih akurat mengenai dirinya dalam masyarakat. Individu dianggap memiliki dorongan mendasar untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang dapat melayani berbagai fungsi, seperti sarana untuk mengevaluasi diri, membuat keputusan ataupun terinspirasi oleh orang lain. Dalam teori *social comparison* milik Festinger dikatakan bahwa individu akan membandingkan diri mereka dengan orang lain ketika individu membutuhkan standar eksternal untuk menilai pikiran atau pendapat, dan menilai kinerja atau kemampuan personal mereka. Meski pendapat dan kemampuan secara sekilas tampak sebagai hal yang sangat berbeda namun ada ikatan fungsional yang erat di antara keduanya. Kognisi seseorang terutama terkait pendapat dan keyakinan mengenai situasi di mana mereka berada, dan penilaian terhadap apa yang mampu untuk dilakukan (evaluasi kemampuan diri) akan bersama-sama mempengaruhi perilaku, sehingga pengambilan pendapat yang salah dan / atau penilaian yang tidak akurat atau kemampuan seseorang bisa menjadi pukulan yang fatal dalam banyak situasi.

#### **a. Jenis-jenis Social Comparison**

Terdapat dua jenis *social comparison* yaitu:

1. *Upward comparison* adalah *social comparison* yang dilakukan individu dengan memiliki objek perbandingan yang dianggap lebih baik daripada dirinya.
2. *Downward comparison* adalah *social comparison* yang dilakukan individu dengan memiliki objek perbandingan yang dianggap lebih buruk daripada dirinya.

#### **b. Motif Social Comparison**

Terdapat tiga motif yang mendasari individu untuk melakukan *social comparison*, yaitu evaluasi diri, perbaikan diri dan peningkatan diri.

1. Evaluasi diri bisa digunakan untuk mengumpulkan informasi mengenai kedudukan seseorang dalam kaitannya dengan orang lain, atribut, keterampilan dan harapan sosial. Festinger mengungkapkan bahwa individu memiliki kecenderungan untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain dan motif evaluasi diri merupakan satu-satunya motif yang sangat jelas berasal dari teori asli *social comparison* milik Festinger. Festinger mengungkapkan bahwa individu memiliki dorongan untuk mengevaluasi pendapat ataupun kemampuan mereka melalui orang lain. Hal tersebut disebabkan tidak adanya standar eksternal yang objektif bagi individu untuk dapat menilai diri mereka, dan Festinger memfokuskan pembahasannya mengenai motif evaluasi diri pada dua dimensi yaitu, opini dan kemampuan.
2. Perbaikan diri digunakan untuk mempelajari bagaimana cara memperbaiki karakteristik tertentu dalam diri individu atau untuk memecahkan suatu masalah. Festinger tidak membahas motif perbaikan diri sebagai motif *social comparison* yang berbeda atau terpisah dari motif evaluasi diri, dan mungkin hanya akan berlaku untuk dimensi kemampuan. Dengan demikian, satu alasan bagi individu yang membandingkan dirinya

dengan orang lain adalah untuk belajar lebih banyak tentang kemampuan mereka, sehingga mereka menjadi semakin baik.

3. Peningkatan diri biasanya muncul ketika individu ingin melindungi harga diri mereka dan mempertahankan pandangan positif tentang diri ketika mereka berada dalam ancaman atau ketidakpastian. Motif peningkatan diri tidak didiskusikan secara eksplisit oleh Festinger. Biasanya motif ini didefinisikan sebagai *social comparison* yang dimaksudkan khusus untuk meningkatkan harga diri atau konsep diri individu. Mungkin satu alasan untuk motif ini adalah bahwa peningkatan diri tidak dilihat sebagai motif yang konsisten yang mendasari *social comparison*, tetapi motif peningkatan diri sangat bervariasi terkait fungsi dari konteks atau lingkungan di mana *social comparison* terjadi.

### **Psychological Well Being**

Menurut Ryff suatu kondisi individu yang memiliki sikap positif baik terhadap dirinya sendiri maupun orang lain, dapat membuat keputusan dan mengatur tingkah lakunya sendiri, menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhan, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya disebut sebagai *psychological well-being*. Manusia yang dapat dikatakan baik secara psikologis adalah individu yang terbebas dari indikator-indikator kesehatan mental negatif seperti kecemasan, dapat tercapainya kebahagiaan dan lain-lain. Seseorang dengan *psychological well-being* yang baik akan menunjukkan sikap positif terhadap dirinya maupun orang lain meskipun mereka sadar akan keterbatasan dirinya atau disebut sebagai penerimaan diri, menjaga kehangatan dan memiliki rasa percaya dengan hubungan interpersonal dan membentuk lingkungan mereka, sehingga kebutuhan dan keinginan pribadinya dapat terpenuhi. Juga memiliki makna dan tujuan dalam menjalani hidup dan mampu mengembangkan potensinya untuk tumbuh dan berkembang sebagai manusia seutuhnya.

#### **a. Dimensi Psychological Well Being**

Menurut Ryff & Keyes dalam Sterns mengemukakan konsep *psychological well-being* terdapat enam dimensi, yaitu:

1. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) adalah salah satu ciri utama dari kesehatan mental, dan juga karakteristik individu yang mengaktualisasikan dirinya, berfungsi secara matang dan optimal. Dalam teori perkembangan manusia, *self acceptance* berkaitan dengan penerimaan diri individu pada masa kini dan masa lalunya.
2. Hubungan Positif dengan Orang lain (*Positive Relation with Others*) Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen dari kondisi kesehatan mental yang sehat. Selain itu, individu yang mencapai aktualisasi diri adalah individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain sebagai perasaan empati dan afeksi serta kemampuan untuk membina hubungan yang mendalam. Membina hubungan yang hangat dengan orang lain merupakan salah satu kriteria dari kematangan (*criteria of maturity*). Teori perkembangan juga menekankan *intimacy dan generativity* sebagai tugas utama yang harus dicapai manusia dalam tahap perkembangan tertentu.
3. Kemandirian (*Autonomy*) diartikan sebagai keadaan dimana individu mampu mengatur tingkah lakunya, mengarahkan kepada diri sendiri (*self determination*) dan mandiri (*independence*). Individu yang memiliki *internal of evaluation*, yakni tidak mencari persetujuan orang lain melainkan mengevaluasi dirinya dengan nilai atau standar yang telah diterapkannya sendiri. Oleh karena itu, individu tidak memikirkan penilaian dan harapan orang lain terhadap dirinya. Selain itu individu yang otonom juga tidak menggantungkan diri pada orang lain untuk membuat keputusan dan mampu untuk tidak menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dalam hal tertentu.
4. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*) digambarkan dengan kemampuan individu untuk memilih atau membuat lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya. Hal tersebut merupakan ciri dari kesehatan mental. Untuk mencapai tingkat kematangan, individu perlu memiliki partisipasi aktif dalam lingkungannya. Ditinjau dari teori life-span dalam perkembangan, seorang individu membutuhkan kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan lingkungan yang kompleks. Teori ini menekankan pada kemampuan

individu untuk terus bergerak maju di lingkungannya dan mengubahnya secara kreatif dengan kegiatan fisik dan mental.

5. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*) Dimensi ini menjelaskan bahwa individu dengan kondisi mental yang sehat mampu menentukan arah dan tujuan yang berarti dalam hidupnya dengan melibatkan keyakinan. Definisi kematangan (*maturity*) juga menekankan pemahaman yang jelas tentang tujuan hidup dan rasa ingin mengarahkan dan intensionalitas. Teori *life-span* juga mengacu pada berbagai perubahan tujuan atau tujuan dalam hidup, seperti menjadi produktif dan kreatif atau mencapai integrasi emosional di kemudian hari.
6. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*), untuk mencapai *psychological function* yang optimal, individu tidak hanya dituntut bagaimana mencapai karakteristik-karakteristik yang dibutuhkan, tetapi juga terus mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki. Kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri dan menyadari potensi yang dimiliki merupakan perspektif yang penting dalam pertumbuhan pribadi. Keterbukaan akan pengalaman merupakan salah satu karakteristik dari *fully function person*. Teori *life-span* juga menekankan pentingnya manusia untuk terus bertumbuh dan menghadapi tantangan baru dalam setiap periode pada tahap perkembangan dalam kehidupannya.

**b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well Being***

Berdasarkan beberapa hasil penelitian sebelumnya, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang antara lain:

1. Pertama, jenis Kelamin. Satu-satunya dimensi yang menunjukkan perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan adalah dimensi hubungan positif dengan orang lain.
2. Kedua, yaitu usia. Individu yang berada dalam usia dewasa akhir memiliki skor *psychological well-being* yang lebih rendah dalam dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan diri; individu yang berada dalam usia dewasa madya memiliki skor *psychological well-being* yang lebih tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan; individu yang berada dalam usia dewasa awal memiliki skor yang lebih rendah dalam dimensi otonomi dan penguasaan lingkungan dan memiliki skor *psychological well-being* yang lebih tinggi dalam dimensi pertumbuhan diri. Dimensi penerimaan diri dan dimensi hubungan positif dengan orang lain tidak memperlihatkan adanya perbedaan seiring dengan pertambahan usia.
3. Ketiga, yaitu kecerdasan emosi. Individu yang mampu mengenali dan meregulasi emosinya dengan tepat akan lebih memiliki kontrol terhadap tekanan dari lingkungan.
4. Keempat, yaitu budaya. Sistem nilai individualisme-kolektivisme memberi dampak terhadap *psychological well-being* yang dimiliki suatu masyarakat. Budaya barat memiliki skor yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri dan dimensi otonomi, sedangkan budaya timur yang menjunjung tinggi nilai kolektivisme, memiliki skor yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain.
5. Kelima, yaitu status sosial ekonomi. Status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan diri. Individu yang memiliki status sosial ekonomi yang rendah cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang memiliki status ekonomi yang lebih baik darinya. Menurut Davis, individu dengan tingkat penghasilan tinggi, status menikah, dan mempunyai dukungan sosial tinggi akan memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi.
6. Keenam, yaitu stress. Mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang. Kesejahteraan fisik berkaitan dengan kesehatan jasmani sedangkan kesejahteraan psikologis merupakan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas-aktivitas yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari seperti kebahagiaan atau kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*.
7. Ketujuh, yaitu kepuasan kerja. Individu yang bahagia cenderung menyimpan, mengevaluasi, dan merecall informasi dengan cara yang berbeda dibanding dengan individu yang tidak bahagia. Selain itu, seseorang menghabiskan sebagian besar waktunya dengan bekerja, akan sangat tidak mungkin bila perasaan saat bekerja tidak berpengaruh pada *psychological well being* dalam dirinya.

Dalam aspek perkembangan ini baik, apabila individu bisa memiliki perasaan terus menerus untuk bisa berkembang, melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang tumbuh, menyadari akan potensi yang dimiliki dirinya, dan mampu melihat peningkatan akan potensi yang dimilikinya. Sebaliknya apabila seorang individu tersebut kurang baik dalam aspek ini, maka individu tersebut akan menampilkan ketidak mampuan dalam mengembangkan sikap dan tingkahlaku yang baru, dan mereka tidak bisa berfikir secara aktif dan positif sehingga pribadinya tidak tertarik terhadap kehidupan yang dijalaninya. Nilai yang rendah, individu sewaktu-waktu tidak mengalami peningkatan dalam potensi dirinya.

## SIMPULAN

*Social comparison* dapat membawa dampak negatif berlebih jika tidak mampu mengendalikan regulasi emosi dalam diri, khususnya dewasa muda saat ini. Makin buruk *social comparison* seseorang dapat mempengaruhi *psychological well being* pada dirinya, tentunya membuat semakin terpuruk. Hal ini dapat diatasi, jika pengguna aktif instagram mampu untuk menerima kekurangan dan kelebihan dalam dirinya tanpa harus mengikuti standar eksternal yang dibuat oleh pengguna instagram lainnya. Selain itu, menjadikan diri sendiri dengan ukuran orang lain justru akan membuat diri seseorang semakin buruk dan tertekan. Makin rendah *social comparison*, maka makin buruk kondisi *psychological well being* seseorang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriana,E, Mulya Virgonita. (2024). Pengaruh Body Shaming Terhadap Psychological Well Being Pada Dewasa Muda Pengguna Aktif Instagram. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*. Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 6260-6270
- Amalia, Riezka Restu. (2018). *Social Comparison dan Body Dissatisfaction pada Mahasiswi Universitas X di Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta
- Anjarwati, Dewi. (2019). Hubungan antara body dissatisfaction dengan psychological well being pada laki-laki masa emerging adulthood. Universitas Brawijaya, Malang
- Aple, H, Crusius, J., & Gerlach, A.L. (2015). Social Comparison, Envy, and Depression on Facebook: A study Looking an teh Effect of High Comparison Standar on Depressed Individuals: *Journal of Social Comparison and Clinical Psychology*: 34, No. 4, pp. 277-289
- Astuti, Y. D. (2015). Dari Simulasi Realitas Sosial Hingga Hiper-Realitas Visual: Tinjauan Komunikasi Virtual Melalui Sosial Media di Cyberspace. *Jurnal Komunikasi Profetik*, 8(2), 15-26
- Azka, F., et al. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210
- Elfitasari, T, Mulya Virgonita,Iswindari Winta. (2022). The Role of Self-Esteem in Mediating Social Anxiety on Body Shaming Victims. *Psikostudia. Jurnal Psikologi*. Volume 11 No. 2 | June 2022: 249-258
- Fox, J., & Vendernia, M. A. (2016). Selective self-presentation and social comparison through photographs on social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(10). 593- 600
- Hwnag, H. S. (2019). Why social comparison on Instagram matters: Its impact on depression. *KSII Transactions on Internet and Information Systems (TIIS)*, 13(3), 1626-1638
- Lewin, K. M., et al. (2022). Social comparison and problematic social media use: Relationships between five different social media platforms and three different social comparison constructs. *Personality and Individuals Differences*, 199, 1-6
- Pradita, L. R., & Kristanty, S. (2018). Media Sosial Instagram Sebagai Presentasi Diri. *Jurnal Pantarei*, 2(2)
- Prasetya, D., & Marina, R. (2022, October 10). Studi Analisis Media Baru: Manfaat dan Permasalahan dari Media Sosial dan Game Online. *Telangke:Jurnal Telangke Ilmu Komunikasi*, 4(2), 01-10
- Rini, D. Y., et al. (???). Use of Social Media As aNutritional InterventionOn Body Image: Systematic Literature Review. *Menara Journal of Health Science*, 1(1), 20-32

- Ryan, M.R., & Deci, E.L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research On Hedonic and Eudaimonic Well Being. *Annual Reviews Psychol*, No. 52, pg. 141-166
- Ryff, C.D & Keyes, C.L.M. 1995. "The structure of psychological wellbeing revisited". *Journal of Pesonality and Social Psychology*. 69, (4), 719-727
- Ryff, C.D. 1995. Psychological well-being inadultlife. *Current Directions in Psychological Science*, 4,99-104
- Sterns, S. 2007. Factor that impact the health and psychological well-being of older adults shortly following institutionalization. Case Western Reserve University: Departement of Sociology
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabet
- Suminah., Pusari, R. W., & Karmila, M. (2021). Pemanfaatan Media Sosial Untuk Pembelajaran Anak Usia Dini Di Masa Pandemi. *Wawasan Pendidikan*, 2(1), 199-206
- Supratman, L. P. (2018). Pengguna Media Sosial oleh Digital Native. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(1), 47-60
- Vogel, E., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*, 86, 249-256
- Yasin, R. A., et al. (2022). Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Remaja: Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 83–90