

Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja

Raisya Shaffa Diela Lubis¹, Erdina Indrawati²

^{1,2}Universitas Persada Indonesia Y.A.I

E-mail : raisya.shaffa.diela.lubis@upi-yai.ac.id¹, erdina.indrawati@upi-yai.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* dengan kesejahteraan psikologis pada remaja pengguna Instagram di SMAN 93 Jakarta. Sampel berjumlah 152 remaja. Teknik pengambilan data menggunakan *simple random sampling*. Analisis data menggunakan korelasi bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *social comparison* dan kesejahteraan psikologis dengan $r = -0,542$ dan $p = 0,000 < p = 0,05$. Terdapat hubungan negatif antara *body dissatisfaction* dengan kesejahteraan psikologis dengan $r = -0,472$ dan $p = 0,000 < p = 0,05$. Analisis data regresi linier menggunakan regresi korelasi multivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* dengan kesejahteraan psikologis dengan $R=0,546$ dengan $p = 0,000 < p = 0,05$ dan diketahui koefisien determinasi *R Square* sebesar 0,298. Hal ini menunjukkan bahwa sumbangan *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada kesejahteraan psikologis sebesar 29,8 %, sementara 70,2% merupakan sumbangan dari faktor lain yang tidak diteliti seperti *self esteem*, konsep diri dan dukungan sosial.

Kata Kunci: *Social Comparison, Body Dissatisfaction, Kesejahteraan Psikologis*

ABSTRACT

This study is a quantitative research aimed at examining the relationship between social comparison and body dissatisfaction with psychological well-being among Instagram users in SMAN 93 Jakarta. The study involved 152 teenagers as participants. The data was collected using a simple random sampling technique. Bivariate correlation analysis showed a negative relationship between social comparison and psychological well-being with $r = -0.542$ and $p = 0.000 < p = 0.05$. There was also a negative relationship between body dissatisfaction and psychological well-being with $r = -0.472$ and $p = 0.000 < p = 0.05$. Multivariate correlation regression analysis revealed a significant relationship between social comparison, body dissatisfaction, and psychological well-being with $R=0.546$ and $p = 0.000 < p = 0.05$, with the coefficient of determination (*R Square*) being 0.298. This indicates that social comparison and body dissatisfaction contribute to 29.8% of psychological well-being, while 70.2% is attributed to other unexamined factors. Such as self esteem, self concept and social support.

Keyword: *Social Comparison, Body Dissatisfaction, Kesejahteraan Psikologis*

1. PENDAHULUAN

Dalam era digital yang semakin maju, media sosial telah menjadi *platform* yang sangat populer dan diminati. Salah satu *platform* tersebut adalah Instagram, yang merupakan media sosial berbasis gambar yang memungkinkan pengguna untuk berbagi foto dan video secara online. Instagram terkenal karena fitur-fiturnya yang memungkinkan pengguna untuk mengedit foto dan video individu dengan filter dan *tools* kreatif lainnya sebelum mempostingnya di akun individu. Melalui Instagram, pengguna dapat berinteraksi tidak hanya dengan teman sebaya, tetapi juga mengikuti selebriti dan *influencer* media sosial. Dalam fenomena ini, faktor usia dan penerimaan diri yang rendah, membuat remaja tidak puas dan cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga hal ini berdampak pada kesejahteraan psikologisnya. Terutama dalam perkembangan remaja yang ingin memperlihatkan diri individu dengan cara yang terbaik.

Pada masa remaja, setiap individu mengalami fase yang disebut sebagai "*storm and stress*" yang dianggap sebagai periode yang sulit. Fase ini dipicu oleh perubahan fisik yang pesat pada remaja dan peningkatan produksi hormon selama masa pertumbuhan individu. Selama masa remaja, remaja perempuan mungkin mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat bentuk tubuh individu semakin berbeda dari ideal, sementara remaja laki-laki mungkin merasa lebih puas karena peningkatan massa otot individu (Santrock, 2011). Namun, adanya persepsi dan standar ideal tubuh yang dibentuk oleh masyarakat menyebabkan adanya kesenjangan antara citra tubuh ideal yang diperlihatkan di Instagram dengan bentuk tubuh yang sebenarnya.

Berdasarkan survei *We Are Social* (2022), 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 (2016) melakukan perbandingan karakteristik penampilan dengan orang lain di lingkungan sosial dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh dan berdampak pada kurangnya penerimaan diri.

Ryff (1989) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis bukan hanya terdiri dari efek positif, efek negatif, dan kepuasan hidup, tetapi juga sebagai konstruk multidimensional yang melibatkan sikap hidup yang terkait dengan dimensi kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis individu dapat tercapai ketika individu memiliki penilaian positif terhadap diri sendiri, mampu bertindak secara otonom, menguasai lingkungan sekitar, memiliki tujuan dan makna hidup, serta mengalami perkembangan kepribadian.

Menurut Ryff (1989), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Pertama, faktor demografis, seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, jaringan sosial, pendidikan, dan budaya, dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Kedua, dukungan sosial juga berperan penting, yang melibatkan penghargaan, kenyamanan, dan perhatian dari orang-orang di sekitar individu. Ketiga, kepribadian individu juga memiliki pengaruh, di mana individu yang terbuka, menerima diri sendiri, dan mampu berinteraksi sosial secara positif cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan dapat menghindari konflik dan stres. Terakhir, religiusitas juga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis, dengan

hubungan yang lebih dalam dan dekat dengan Tuhan, sesama manusia, dan alam.

1. Menurut penelitian Ryff (2002), jaringan sosial merupakan salah satu faktor eksternal yang berpengaruh terhadap *psychological well-being individu*. Dalam konteks ini, jaringan sosial memiliki peran penting dalam memengaruhi kondisi *psychological well-being* individu. Namun, dengan adanya perkembangan teknologi dan penggunaan internet yang luas, konsep jaringan sosial mengalami perluasan tanpa batasan fisik. Contohnya adalah media sosial seperti Instagram. Twenge & Campbell (2019) menemukan adanya korelasi antara tingkat ketidakhahagiaan dan jumlah waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial *online*, yang dapat memiliki dampak negatif pada kesejahteraan psikologis individu.

Konten Instagram ditandai dengan bias positif, di mana pengguna umumnya menyajikan citra ideal tentang diri individu sendiri. Karena Instagram memberi pengguna kesempatan untuk mengedit konten individu sebelum mempostingnya di profil individu, pengguna cenderung menggunakan perilaku presentasi diri, berfokus pada perilaku perbandingan sosial dengan teman sebaya dan fitur spesifik seperti peran "*selfie*" atau jumlah "*suka*".

Menurut Marshall, Lengyel, & Utioh (2012), *body dissatisfaction* dapat didefinisikan sebagai penilaian negatif yang dilakukan oleh individu terhadap penampilannya sendiri, yang juga disertai dengan ketidaksesuaian persepsi antara tubuh yang dimiliki dengan citra tubuh ideal menurut pandangannya. Ketidakpuasan terhadap tubuh ini dapat terjadi karena individu merasakan tekanan dari lingkungan

sosial, seperti teman sebaya, keluarga, dan media, serta menerima dan mengikuti standar penampilan yang dianggap ideal dalam budaya individu. Faktor yang dapat mempengaruhi *body dissatisfaction* menurut Rosen & Reiter (1995), terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *body dissatisfaction*, antara lain (1) Jenis kelamin, wanita memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi dibandingkan pria. (2) Usia, pada masa dewasa awal, individu mencari cara untuk memperkuat penerimaan sosial dengan lebih memperhatikan penampilannya. (3) Media, tayangan iklan, film, serta postingan foto di media sosial seringkali menampilkan citra tubuh ideal yang dapat memicu perasaan tidak puas pada tubuh baik pada pria maupun wanita. (4) Keluarga, lingkungan keluarga juga dapat mempengaruhi *body dissatisfaction* seseorang. (5) Hubungan interpersonal, ketika individu menerima masukan atau kritik terkait penampilan fisiknya dari orang lain, hal tersebut dapat memicu kecemasan dan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Sunartio (2013) salah satu faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* adalah *social comparison*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *social comparison* terjadi ketika seorang individu membandingkan dirinya dengan individu lain untuk memperoleh penilaian yang lebih akurat tentang dirinya di masyarakat. Definisi dari *social comparison* itu sendiri adalah kecenderungan seseorang untuk mengevaluasi penampilan fisik dengan cara membandingkannya dengan orang lain Schaefer & Thompson (2014). Sementara itu, Guyer & Vaughan-Johnston (2018) menjelaskan bahwa *social comparison* merupakan proses

evaluasi diri yang meliputi sikap, penampilan fisik, pencapaian, dan berbagai aspek kemampuan individu dengan membandingkannya dengan orang lain. Schaefer & Thompson (2014) Faktor-faktor yang mempengaruhi *social comparison* meliputi (1) lingkungan sosial dan (2) karakteristik/kepribadian individu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial secara langsung terkait dengan perbandingan yang lebih besar terhadap "cita-cita" dan perasaan negatif terhadap citra tubuh sendiri. Dalam sebuah studi eksperimental oleh Brown dan Tiggemann (2016) terungkap bahwa paparan gambar selebriti dan teman sebaya yang menarik dan kurus di platform Instagram berhubungan dengan tingkat *body dissatisfaction* yang lebih tinggi, yang dimediasi oleh perbandingan sosial.

Fenomena rendahnya kesejahteraan psikologis remaja kerap kali terjadi di SMAN 93 Jakarta. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada beberapa subjek yang merupakan siswa-siswi di SMAN 93 Jakarta, peneliti memperoleh fakta bahwa siswa-siswi SMAN 93 Jakarta merasa kurang menerima diri individu sendiri, kurang menerima dukungan sosial dari lingkungan sosialnya, bahkan beberapa dari siswa-siswi tersebut kurang percaya diri untuk berinteraksi dengan orang lain. Fenomena ini terjadi karena siswa dan siswi SMAN 93 Jakarta pernah membandingkan tubuh siswa-siswi tersebut dengan *influencer*/teman sebaya yang diikuti di Instagram. Kegiatan ini menyebabkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh individu, sehingga individu merasa tidak mampu untuk menerima diri sendiri.

Kurangnya mendapat dukungan sosial dari lingkungan sosial yang dialami siswa-siswi tersebut dibuktikan dari pernyataan beberapa siswa-siswi yang kerap kali mendapat komentar negatif dari orang-orang sekitar mengenai tubuh siswa-siswi tersebut. Dengan adanya komentar negatif tersebut membuat individu kurang percaya diri, sehingga beberapa dari siswa-siswi tersebut merasa kesulitan untuk berinteraksi dengan orang lain dan lebih memilih untuk berdiam diri.

Sesuai dengan uraian rumusan masalah yang sudah diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: 1. Untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dengan kesejahteraan psikologis pada remaja pengguna Instagram di SMAN 93 Jakarta. 2. Untuk mengetahui hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kesejahteraan psikologis pada remaja pengguna Instagram di SMAN 93 Jakarta. 3. Untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* dengan kesejahteraan psikologis pada remaja pengguna Instagram di SMAN 93 Jakarta.

2. LANDASAN TEORI

Kesejahteraan Psikologis

Ryff (2002) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis bukan hanya terdiri dari efek positif, efek negatif, dan kepuasan hidup, tetapi juga sebagai konstruk multidimensional yang melibatkan sikap hidup yang terkait dengan dimensi kesejahteraan psikologis. Dimensi-dimensi tersebut mencakup kemampuan untuk mengaktualisasikan potensi diri secara berkesinambungan, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial,

menerima diri apa adanya, menemukan makna dalam hidup, dan memiliki kemampuan untuk mengendalikan lingkungan eksternal.

Menurut Ryff (1989) menjelaskan aspek-aspek kesejahteraan psikologis yaitu :

- a) Penerimaan diri (*Self acceptance*).
- b) Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*).
- c) Otonomy (*Autonomy*).
- d) Penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*).
- e) Tujuan Hidup.
- f) Pengembangan pribadi (*Personal growth*).

Social Comparison

Schaefer & Thompson (2014) mengemukakan perbandingan sosial adalah kecenderungan individu untuk mengevaluasi penampilan diri sendiri dibandingkan dengan individu lain.

Terdapat lima aspek fisik yang menjadi objek perbandingan dalam perbandingan yang dilakukan oleh seseorang saat melakukan *social comparison* menurut (Schaefer & Thompson, 2014), yakni:

- a) Penampilan Fisik: individu cenderung melakukan perbandingan dengan orang lain terkait penampilan fisik mereka.
- b) Berat Tubuh: Ketika berbicara tentang berat tubuh, individu akan cenderung membandingkan berat tubuh mereka dengan berat tubuh orang lain.
- c) Bentuk Tubuh: individu akan membandingkan bentuk tubuh mereka dengan bentuk tubuh orang lain.
- d) Ukuran Tubuh: Ukuran tubuh juga menjadi objek perbandingan di mana individu membandingkan ukuran bagian-bagian tubuh mereka dengan orang lain.
- e) Lemak Tubuh: Lemak tubuh juga menjadi faktor perbandingan di mana individu

membandingkan tingkat lemak tubuh mereka dengan orang lain.

Body Dissatisfaction

Menurut Rosen, Reiter & Orosan (dalam Kartika & Arsanti, 2014) *body dissatisfaction* adalah keterikatan pikiran terhadap penilaian negatif penampilan fisik saat berada di lingkungan sosial. Umumnya, hal ini melibatkan perbedaan yang dirasakan oleh individu antara penilaian terhadap tubuhnya sendiri dengan citra tubuh ideal yang diinginkannya. Menurut Rosen, Reiter & Orosan (dalam Kartika & Arsanti, 2014) aspek – aspek dari *body dissatisfaction* antara lain yaitu:

- a. Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, yakni individu yang mengalami ketidakpuasan pada tubuhnya akan memberikan evaluasi yang negatif pada bentuk tubuhnya.
- b. Perasaan malu terhadap penampilan fisik, individu dapat mengalami perasaan malu terkait dengan penampilan fisik mereka.
- c. *Body checking* (Perilaku pemeriksaan tubuh), hal ini dapat mengarah pada perilaku pemeriksaan tubuh yang berulang, seperti sering memeriksa penampilan fisik melalui cermin atau menimbang berat badan secara berulang.
- d. *Body Camouflaging* (Penyamaran tubuh), individu cenderung menyembunyikan atau menyamarkan bentuk tubuh mereka dari kenyataan sebenarnya.
- e. Menghindari situasi sosial, secara umum, individu yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya cenderung menghindari situasi sosial yang berkaitan dengan penampilan fisik mereka.

3. METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Sampel berjumlah 152 remaja

SMAN 93. Teknik pengambilan sampel adalah *simple random sampling*. Teknik ini dipilih karena memastikan bahwa setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel. Pengumpulan data penelitian dengan skala *social comparison*, *body dissatisfaction* dan kesejahteraan psikologis yang disusun berdasarkan model skala Likert. Berdasarkan penghitungan reliabilitas diperoleh koefisien reliabilitas skala *social comparison* sebesar 0,977 sedangkan koefisien reliabilitas skala *body dissatisfaction* sebesar 0,901 dan untuk skala kesejahteraan psikologis koefisien reliabilitas sebesar 0,975. Metode yang digunakan untuk menganalisis data adalah *Bivariate Correlation dan Multivariate Correlation*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian hipotesis pertama melalui metode analisis data *bivariate correlation* antara variabel *social comparison* dengan kesejahteraan psikologis di peroleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,542$. Sehingga dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah korelasi negatif antara *social comparison* dengan kesejahteraan psikologis remaja pengguna Instagram di SMAN 93 Jakarta. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2019) yang menyatakan bahwa membandingkan diri dengan gambar-gambar ideal tersebut di Instagram dapat memiliki efek merugikan pada kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi *social comparison* seseorang maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologisnya. Begitupun sebaliknya, apabila *social comparison* rendah maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya.

Pada hipotesis kedua, terdapat

hasil penelitian untuk pengujian hipotesis kedua melalui metode analisis data *bivariate correlation* antara variabel *body dissatisfaction* dengan kesejahteraan psikologis diperoleh nilai koefisien sebesar $r = -0,472$. Sehingga dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah korelasi negatif antara *body dissatisfaction* dengan kesejahteraan psikologis remaja pengguna Instagram di SMAN 93 Jakarta. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dewi Anjarwati (2019) yang menyatakan bahwa semakin tinggi *body dissatisfaction* seseorang maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologisnya. Begitupun sebaliknya, apabila *body dissatisfaction* rendah maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya.

Hasil analisis data penelitian pada hipotesis dengan menggunakan korelasi *multivariate* antara variabel *social comparison* dan *body dissatisfaction* dengan kesejahteraan psikologis remaja pengguna Instagram di SMAN 93 Jakarta diperoleh nilai $R = 0,546$. $R^2 = 0,298$ dan $p = 0,000$ serta $p < 0,05$. sementara 70,2% merupakan sumbangan dari faktor lain yang tidak diteliti seperti *self esteem*, konsep diri dan dukungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* dengan kesejahteraan psikologis remaja pengguna Instagram di SMAN 93 Jakarta. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Federica Pedalino, & Anne Linda C. (2022) yang menyatakan bahwa menunjukkan perbandingan sosial (*social comparison*) dengan teman sebaya dan *influencer* di Instagram berperan sebagai mediator antara penggunaan Instagram dan ketidakpuasan terhadap tubuh yang berdampak pada kesejahteraan psikologis.

Hasil analisis data *regression*

dengan metode output *stepwise method* diperoleh kontribusi *social comparison* dengan kesejahteraan psikologis memiliki $R^2 = 0,293$ sebesar 29,3%, sedangkan *body dissatisfaction* dengan kesejahteraan psikologis memiliki $R^2 = 0,222$ sebesar 22,2%. Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi variabel *social comparison* dengan kesejahteraan psikologis lebih dominan dibandingkan dengan kontribusi variabel *body dissatisfaction* dengan kesejahteraan psikologis

Uji normalitas pada variabel *social comparison* menunjukkan tingkat signifikansi sebesar $p = 0,200$ ($p > 0,05$), yang mengindikasikan bahwa data *social comparison* berdistribusi secara normal. Variabel *body dissatisfaction* juga menunjukkan tingkat signifikansi sebesar $p = 0,120$ ($p > 0,05$), sehingga data *body dissatisfaction* memiliki distribusi yang normal. Variabel kesejahteraan psikologis menunjukkan tingkat signifikansi sebesar $p = 0,200$ ($p > 0,05$), yang menandakan bahwa data kesejahteraan psikologis berdistribusi secara normal.

Berdasarkan hasil kategorisasi, *social comparison* berada pada taraf sedang dengan mean sebesar 59,77. *Body dissatisfaction* dengan mean sebesar 54,07 berada pada taraf sedang dan kesejahteraan psikologis dengan mean sebesar 88,24 berada pada taraf yang sedang.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *social comparison* dengan kesejahteraan psikologis ke arah yang negatif. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi *social comparison* seseorang maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologisnya. Begitupun sebaliknya, apabila *social comparison* rendah maka

akan semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya.

Selanjutnya, terdapat hubungan yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan kesejahteraan psikologis ke arah yang negatif. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi *body dissatisfaction* seseorang maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologisnya. Begitupun sebaliknya, apabila *body dissatisfaction* rendah maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya.

Berdasarkan hasil uji kategorisasi pada variabel *social comparison* menyatakan bahwa sebanyak 107 orang remaja pengguna Instagram di SMAN 93 Jakarta memiliki tingkat yang sedang yaitu sebesar 70,4%. Kemudian sebanyak 108 orang memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang sedang yaitu sebesar 71,1%. Dan pada variabel kesejahteraan psikologis sebanyak 138 orang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang sebesar 90,8%.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjarwati, Dewi. (2019). Hubungan antara *body dissatisfaction* dengan *psychological well being* pada laki-laki masa *emerging adulthood*. Universitas Brawijaya, Malang.
- Arsanti, Oktawati & Kartika Sari. (2014). Hubungan antara intensi ketidakpuasan tubuh dengan intensi melakukan perawatan tubuh pada wanita dewasa awal. *Jurnal Fakultas Psikologi Univeristas Diponegoro*. 1(3).
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive Celebrity and Peer Images on Instagram: Effect on Women's Mood and Body Image. *Body Image. Journal University of Flinders*. Vol 19(1). 37-43.

- Federica, P., & Anne Linda, C. (2022). Instagram use and body dissatisfaction: The mediating role of upward social comparison with peers and influencers among young females. *Journal of Environmental Research and Public Health*. 19(3). 15-43.
- 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.
doi: 10.1089/cyber.2016.0248.
- Grogan, Sarah. (2022). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. New York: Routledge.
- Guyer, J., & Vaughan-Johnston, T. (2018). Upward and downward social comparisons: a brief historical overview. In V. Zeigler-Hill, & T.K Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 1-5). *Journal Springer International Publishing*.
- Keyes, Corey L.M. , Dov Shmotkin and Carol D. Ryff. (2002). Optimizing wellbeing: The emperical Encounter Of Two Traditions. *Journal Of Personality and Social Psychology*. 82(6). 1007-1022.
- Lauren M. Schaefer., & J. Kevin Thompson. (2014). The development and validation of the physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R). *Journal University of South Florida*. 15(2).
- Marshall, C., & Lengyel, C. 2012. Body dissatisfaction among middle-aged and older women. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*. Vol.73, No.2.
- Rosen, J., & Reiter J. C. (1995). Cognitive behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol 63(2). 263-269.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6).
- Santrock, John W. 2011. *Life Span Development*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Schaefer, Lauren M., & J. Kevin Thompson. (2014). The development and validation of the physical appearance comparison scale-revised (PACS-R). *Journal University of South Florida*. 15(2). 209-217.
- Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2019). Exploring the relationship between frequency of instagram use, exposure to idealized images, and psychological well being in women. *Journal of Psychology of Popular Media Culture*. 8(4). 482-490.