

Peran *Social Comparison* dan *Self-Compassion* terhadap *Body Image* pada Generasi Z di Karawang: Fenomena Tekanan Estetika di Era TikTok dan Instagram

Nazwa Farhani Azzahra¹, Nita Rohayati², Holy Greatea³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

e-mail: nitarohayati@ubpkarawang.ac.id

Article History:

Received: 15 Juni 2026

Revised: 25 Juni 2026

Accepted: 30 Juni 2026

Kata Kunci: *Body Image, Social Comparison, Self-Compassion, Generasi Z, Media Sosial*

Abstrak: *Masifnya standar kecantikan di media sosial seperti TikTok dan Instagram memicu kerentanan citra tubuh pada Generasi Z. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh social comparison dan self-compassion terhadap body image Generasi Z di Karawang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas. Partisipan berjumlah 390 orang, terdiri dari laki-laki dan perempuan berusia 13 hingga 28 tahun yang berdomisili di Kabupaten Karawang, dipilih menggunakan convenience sampling. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner yang terdiri dari tiga skala, yaitu Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Scale (MBSRQ-AS), Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) dan Self-Compassion Scale (SCS). Data dianalisis menggunakan teknik regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan social comparison dan self-compassion berpengaruh signifikan terhadap body image. Dan secara parsial social comparison berpengaruh negatif dan signifikan terhadap body image, artinya semakin tinggi kecenderungan individu melakukan social comparison, semakin negatif persepsi terhadap tubuhnya. Sebaliknya, self-compassion berpengaruh positif dan signifikan terhadap body image, menunjukkan bahwa kemampuan individu bersikap welas asih terhadap diri sendiri berperan sebagai faktor protektif dalam membentuk citra tubuh yang lebih positif. Temuan ini mengimplikasikan pentingnya intervensi berbasis self-compassion sebagai strategi dalam membangun body image yang sehat pada generasi Z di tengah kuatnya tekanan estetika media sosial.*

PENDAHULUAN

Perhatian terhadap penampilan fisik dan kondisi tubuh menjadi fenomena yang semakin terlihat dalam kehidupan masyarakat modern, dimana nilai-nilai sosial dilekatkan pada penampilan luar individu terus meningkat (Elviany & Wulandari, 2025). Kemajuan teknologi dan meningkatnya penggunaan media sosial semakin memperkuat perhatian tersebut, dimana platform seperti TikTok dan Instagram turut menetapkan standar kecantikan yang sering kali tidak dapat dicapai (Prameswari dkk., 2025; Sahraz dkk., 2025). Dampak dari fenomena ini pun tercermin dari

tingginya tingkat kecemasan terkait *body image* khususnya pada kelompok usia muda, sesuai dengan data *Mental Health Awareness Week* yang menunjukkan bahwa 57% individu berusia 18-24 tahun mengalami kecemasan terkait *body image* (Eaton & Warren, 2019).

Body image merupakan konstruk psikologis yang mencerminkan bagaimana seseorang mempersepsikan pendapat dirinya sendiri dan orang lain tentang ukuran dan bentuk tubuh fisiknya (Cash & Pruzinsky, 2002). Konstruk ini tidak berdiri sendiri, melainkan keterkaitan yang erat dan bersifat timbal balik dengan kondisi kesehatan mental individu (Dai dkk. 2025). Tinjauan literatur terkini menunjukkan hubungan yang signifikan antara ketidakpuasan terhadap *body image* dengan meningkatnya tingkat kecemasan serta depresi yang tampak pada berbagai tahap kehidupan dan konteks budaya, dengan dampak yang lebih menonjol pada masa pubertas, serta terdapat interaksi berulang antara persepsi tubuh yang negatif dan gangguan kesehatan mental yang diperparah oleh tekanan sosial dan representasi ideal yang dimediasi oleh media (Wahi & Patel, 2025).

Pada tataran yang lebih spesifik, ketidakpuasan terhadap *body image* pada tahap awal masa remaja berkaitan dengan rendahnya *self-esteem* dan mengantisipasi berbagai permasalahan, seperti gejala depresi, indeks massa tubuh yang lebih tinggi, kurangnya aktivitas fisik, gangguan makan klinis, serta perilaku penurunan berat badan yang dapat berujung pada distorsi *body image* itu sendiri (Tort-Nassarre dkk. 2021). Temuan ini sejalan dengan hasil studi sistematis yang menyatakan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh berkaitan erat dengan perilaku makan yang tidak teratur, dengan hubungan signifikan terhadap rendahnya *self-esteem* dan kesulitan dalam regulasi emosi (Abdoli dkk. 2025).

Secara empiris di Indonesia, *body image* merupakan faktor risiko penting bagi kesehatan mental dan fisik selama remaja, meskipun studi yang secara empiris menginvestigasi *body image* pada kelompok remaja di Asia Tenggara masih terbatas (Garbett dkk. 2023). Generasi Z yang aktif menggunakan media sosial cenderung terpapar berbagai standar kecantikan yang ideal dan seringkali tidak realistis, sehingga mendorong individu untuk melakukan evaluasi terhadap tubuhnya, baik melalui penilaian diri maupun perbandingan dengan orang lain (Ariana dkk., 2024). Kondisi ini menegaskan urgensi untuk memahami mekanisme hubungan antara *body image* dan kesehatan mental, khususnya pada populasi remaja yang rentan terhadap tekanan standar penampilan digital.

Paparan berkelanjutan terhadap standar tersebut diketahui berkontribusi terhadap rendahnya *body image* pada generasi Z. Individu menjadi lebih rentan mengalami ketidakpuasan tubuh akibat internalisasi standar ideal dan kecenderungan melakukan *social comparison* (perbandingan sosial) dalam konteks sosial yang menekankan penampilan fisik (Grogan, 2017; Nahla & Qudsyi, 2024). Temuan Shabrina (2025) menemukan bahwa sebagian besar generasi Z menunjukkan tingkat *body image* yang rendah, yang ditandai dengan ketidakpuasan terhadap tubuh serta kecenderungan membeli produk kosmetik secara berlebihan untuk menunjang penampilan.

Fenomena ini turut terkonfirmasi melalui temuan awal pra-penelitian dengan survey pada 30 orang generasi Z di Kabupaten Karawang menggunakan kuesioner daring melalui *Google form*, yang menunjukkan kecenderungan melakukan perbandingan tubuh dengan orang lain, merasa kurang puas terhadap bagian tubuh tertentu, serta mengalami kekhawatiran terhadap perubahan berat badan. Selain itu, hasil observasi terhadap generasi Z di Kabupaten Karawang menunjukkan munculnya perilaku monitoring penampilan secara berulang, seperti memeriksa diri melalui kamera ponsel, melakukan pengeditan foto sebelum diunggah, serta mengevaluasi kembali konten visual yang akan dipublikasi di media sosial.

Secara konseptual, *body image* tidak hanya berkaitan dengan aspek kognitif, tetapi juga melibatkan dimensi emosional dan perilaku. *Body image* yang negatif berasosiasi dengan meningkatnya kerentanan terhadap kecemasan sosial, gejala depresi, serta munculnya pola perilaku

.....

makan yang tidak adaptif (Cash & Smolak, 2011). Sebaliknya, *body image* yang positif berkorelasi dengan penerimaan diri yang baik, kesejahteraan psikologis yang lebih optimal, serta relasi yang lebih sehat dengan tubuh (Grogan, 2017; Jiménez-Morcillo dkk., 2024). Dengan demikian, *body image* merupakan konstruk yang berperan signifikan dalam menunjang kualitas perkembangan psikologis generasi Z.

Salah satu faktor yang memengaruhi *body image* adalah *social comparison*, yaitu mekanisme psikologis fundamental yang berperan dalam memengaruhi proses penilaian, pengalaman, dan perilaku individu. Secara konseptual, ketika individu memperoleh informasi mengenai kondisi orang lain, terjadi proses kognitif yang secara otomatis menggunakan informasi tersebut dengan representasi diri, sehingga memunculkan evaluasi komparatif terhadap posisi diri dalam konteks sosial (Crusius dkk., 2022). Dalam perkembangan teoritisnya, proses perbandingan ini dapat berlangsung secara *upward*, yaitu membandingkan diri dengan individu yang dipersepsikan lebih unggul, maupun *downward*, yakni dengan individu yang dipersepsikan lebih rendah (Buunk & Gibbons, 2007).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *social comparison* memiliki kontribusi signifikan terhadap pembentukan *body image*. Studi oleh Myers dan Crowther (2009) mengungkapkan bahwa kecenderungan melakukan *social comparison* berkaitan dengan meningkatkan ketidakpuasan terhadap tubuh. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Fardouly dkk. (2015) yang menunjukkan bahwa paparan media sosial mendorong individu melakukan *appearance-based comparison* yang berdampak pada penurunan evaluasi terhadap tubuh. Lebih lanjut, penelitian Kharisma dkk. (2024) juga menemukan bahwa tingginya tingkat *social comparison*, khususnya yang bersifat *upward*, berasosiasi signifikan dengan rendahnya *body image* pada individu.

Di sisi lain, *self-compassion* juga berperan sebagai faktor protektif dimana didefinisikan sebagai kecenderungan untuk bersikap suportif terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan atau rasa sakit, baik yang disebabkan oleh kesalahan dan kekurangan pribadi maupun oleh tantangan eksternal kehidupan (Neff, 2023). Dalam kerangka teoritis ini, individu yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi cenderung mampu menerima kondisi tubuhnya secara lebih positif dan terhindar dari kecenderungan kritik diri yang berlebihan (Mukhlida, 2024; Nahla & Qudsyi, 2024). Lebih lanjut, hubungan antara kedua variabel tersebut diperkuat oleh temuan Maharani dan Putrikita (2024) yang menunjukkan bahwa peningkatan *self-compassion* berbanding lurus dengan peningkatan *body image*, sehingga semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki individu, maka semakin positif pula persepsi terhadap tubuhnya sendiri.

Sebagian besar penelitian terdahulu masih mengkaji *social comparison* dan *self-compassion* secara terpisah dalam kaitannya dengan *body image*, sehingga pemahaman mengenai peran kedua variabel tersebut secara simultan sebagai prediktor *body image* masih sangat terbatas. Di samping itu, terdapat kesenjangan lain yang perlu mendapat perhatian lebih lanjut, yaitu berkaitan dengan aspek gender. Penelitian terdahulu mengenai *body image*, *social comparison*, dan *self-compassion* cenderung didominasi oleh responden perempuan, sehingga dinamika ketiga variabel tersebut pada laki-laki masih belum banyak dipahami (Mukhlida, 2024; Maharani & Putrikita, 2024).

Asumsi umum yang berkembang dalam literatur menyatakan bahwa perempuan lebih rentan terhadap permasalahan *body image* dibandingkan laki-laki, mengingat tekanan sosial terkait penampilan fisik secara historis lebih banyak diarahkan kepada perempuan (Grogan, 2017). Namun demikian, sejumlah penelitian terkini mulai menunjukkan bahwa laki-laki pun menghadapi tekanan serupa dalam bentuk yang berbeda, terutama seiring dengan meningkatnya paparan standar tubuh ideal maskulin melalui media sosial (Fardouly & Vartanian, 2019; Tiggemann & Slater, 2014). Dengan demikian, pengkajian ketiga variabel ini secara bersama-sama dengan mempertimbangkan aspek gender menjadi penting untuk dilakukan.

.....

Selain itu, penelitian yang secara khusus menyoroti generasi Z sebagai kelompok yang paling rentan terhadap paparan media sosial dan tekanan sosial terkait penampilan fisik masih relatif minim dilakukan, terlebih dalam konteks lokal seperti Kabupaten Karawang. Karawang merupakan wilayah yang tengah mengalami perubahan sosial-budaya yang signifikan, dimana pembangunan kawasan industri telah membawa pergeseran pada berbagai aspek kehidupan masyarakat, meliputi fasilitas umum pola usaha perdagangan, hingga jenis mata pencaharian (Ramadhani & Nisa, 2020). Pergeseran sosial-budaya dari masyarakat agraris menuju masyarakat industri-urban ini turut membuka ruang masuknya nilai-nilai dan norma baru, termasuk meningkatnya tekanan terhadap penampilan fisik yang lazim berkembang dalam konteks kehidupan urban, sehingga menjadikan Karawang sebagai konteks lokal yang relevan dan unik untuk diteliti lebih lanjut (Rachmat, 2024; Anggraeni dkk., 2025).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *social comparison* dan *self-compassion* terhadap *body image* pada generasi Z di Karawang, khususnya dalam konteks meningkatnya tekanan estetika yang disebarluaskan melalui *platform* media sosial seperti TikTok dan Instagram. Berdasarkan kajian teoritis dan empiris yang telah diuraikan sebelumnya, dapat dirumuskan beberapa hipotesis dalam penelitian ini. Pertama, secara simultan, *social comparison* dan *self-compassion* diduga berpengaruh signifikan terhadap *body image* pada generasi Z di Karawang. Kedua, *social comparison* diduga berpengaruh negatif terhadap *body image*, maka semakin tinggi kecenderungan individu membandingkan dirinya dengan orang lain, maka semakin rendah pula *body image* yang dimilikinya. Ketiga, *self-compassion* diduga berpengaruh positif terhadap *body image*, sehingga semakin tinggi kemampuan individu untuk bersikap welas asih terhadap diri sendiri, maka semakin positif pula persepsi terhadap tubuhnya.

LANDASAN TEORI

Body Image

Body image didefinisikan oleh Cash dan Pruzinsky (2002), yaitu bahwa persepsi seseorang terhadap atribut fisik dirinya sendiri termasuk ukuran dan bentuknya merupakan komponen penting dari evaluasi ini, termasuk pula persepsi mengenai penilaian orang lain terhadap dirinya. Penilaian tersebut dapat bersifat positif maupun negatif.

Cash dan Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa ada lima aspek dalam *body image* seseorang. Pertama, ada masalah penilaian penampilan, yang melibatkan seberapa menarik seseorang menurut penampilan mereka secara keseluruhan. Kedua, orientasi penampilan, yang menggambarkan tingkat perhatian serta usaha individu dalam merawat dan meningkatkan penampilannya. Ketiga, ada konsep kepuasan bagian tubuh, yaitu tingkat kepuasan seseorang terhadap aspek tertentu dari tubuhnya. Keempat, kekhawatiran tentang kenaikan berat badan, atau kekhawatiran menjadi gemuk. Kelima, pengelompokan ukuran tubuh, yaitu persepsi individu mengenai kategori ukuran tubuhnya, seperti kurus, ideal, atau gemuk.

Social Comparison

Social comparison menurut teori dari Festinger (1954), yang menyatakan bahwa individu memiliki dorongan untuk mengevaluasi kemampuan dan pendapatnya dengan membandingkan diri dengan orang lain, terutama ketika tidak tersedia standar objektif sebagai acuan. *Social comparison* terdiri dari aspek yaitu *opinion* dan *ability*. Aspek *opinion* berkaitan dengan perbandingan yang bersifat individu, seperti pandangan, nilai, sikap, atau preferensi pribadi yang digunakan individu untuk memperoleh validasi sosial dan tidak memiliki standar objektif yang jelas. Sementara itu, aspek *ability* mengacu pada perbandingan yang berkaitan dengan kemampuan, performa, atau

.....

pencapaian yang dapat dievaluasi secara lebih objektif, seperti prestasi, produktivitas atau keterampilan (Ozimek dkk., 2023).

Self-Compassion

Self-compassion merupakan sikap memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan, pemahaman, dan penerimaan saat menghadapi kesulitan atau kegagalan, tanpa disertai kritik diri yang berlebihan (Neff, 2003a). Lebih lanjut, *self-compassion* mencakup kemampuan untuk memandang pengalaman pribadi sebagai bagian dari pengalaman manusia secara umum (*common humanity*), sehingga individu tidak merasa terisolasi dalam menghadapi penderitaan (Neff, 2011; Yamani & Maryatmi, 2025).

Neff (2003a) menyatakan bahwa *self-compassion* memiliki dari tiga aspek utama, yaitu *self-kindness versus self-judgment*, mengacu pada sikap hangat dan mendukung diri sendiri *versus* merendahkan diri sendiri ketika tidak memenuhi standar pribadi. *Common humanity versus isolation*, merujuk pada pemahaman bahwa kegagalan merupakan bagian dari pengalaman *versus* individu menyadari bahwa rasa sakit setiap orang bersifat pribadi. Mampu mengenali dan menerima emosi yang tidak menyenangkan; mempraktikkan kesadaran penuh (*mindfulness*) *versus* identifikasi berlebihan secara seimbang tanpa menekan *versus* individu yang terlalu larut dalam emosi dan pikiran negatif sehingga, sulit melihat situasi secara objektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian kausalitas. Karakteristik subjek dalam penelitian ini yaitu generasi Z berjenis kelamin perempuan atau laki-laki, yakni yang lahir pada rentang tahun 1997-2012 dan berdomisili di Kabupaten Karawang. Besaran populasi dalam penelitian ini tidak diketahui secara pasti, sehingga penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Cochran dengan tingkat kepercayaan 95% dan *margin of error* 5%, sehingga diperoleh jumlah minimal sampel sebanyak 384 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen psikologis berbasis skala likert yang disebarkan secara daring melalui *google form*. Uji validitas item pada seluruh skala menggunakan teknik korelasi item-total, dengan kriteria item dinyatakan valid apabila nilai korelasi melebihi 0,252 pada taraf signifikansi 5%. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan metode Alpha Cronbach, dengan interpretasi hasil mengacu pada kualifikasi Guilford.

Pengukuran *body image* menggunakan *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Scale* (MBSRQ-AS) yang dikembangkan oleh Cash dan Pruzinsky (2002) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Fitria (2021). Skala ini terdiri dari 13 item yang mengukur 5 aspek yaitu, evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengelompokan ukuran tubuh, dengan alternatif jawaban berskala 1 hingga 5. Contoh item pada skala ini antara lain: “*Saya bersyukur dengan kondisi tubuh saya saat ini*” dan “*Saya tidak percaya diri dengan bentuk tubuh saya.*” Berdasarkan hasil uji validitas, nilai *corrected item-total correlation* bergerak dari 0,325-0,832, sedangkan uji reliabilitas menunjukkan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,793 yang tergolong reliabel.

Pengukuran *social comparison* menggunakan *Comparison Orientation Scale* (COS) juga dikenal sebagai *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) yang dikembangkan oleh Gibbons dan Buunk (1999) dengan mengacu pada teori Festinger (1954), dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Arthantie dan Rahmasari (2024). Terdiri dari 11 aitem yang mengukur dua aspek *social comparison* yaitu Opini (*Opinion*) dan Kemampuan

(Ability) dengan 4 alternatif jawaban. Contoh item pada skala ini antara lain: “*Saya membandingkan cara cara mendapatkan tubuh yang dianggap ideal dengan cara orang lain di TikTok*” dan “*Saya membandingkan kehidupan sosial saya dengan orang lain.*” Hasil uji validitas menunjukkan nilai *corrected item total correlation* berkisar antara 0,325-0,832, dengan koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,854 yang artinya skala ini reliabel.

Pengukuran *self-compassion* menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikonstruksi oleh Neff (2003b) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia menjadi Skala Welas Diri (SWD) oleh Sugianto dkk., (2020). Skala ini terdiri dari 26 item yang mengukur enam komponen *self-compassion* yaitu *Self-Kindness*, *Self-Judgement*, *Common Humanity*, *Isolation*, *Mindfulness* dan *Overidentification* dengan 5 alternatif jawaban. Contoh item pada skala ini antara lain: “*Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan*” dan “*Di waktu-waktu tertentu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya.*” Hasil uji validitas menunjukkan nilai *corrected item total correlation* berkisar antara 0,259-0,659, dengan koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* yang diperoleh yaitu 0,805 yang artinya skala ini reliabel.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi uji asumsi klasik berupa uji normalitas dan uji linearitas guna memastikan data berdistribusi normal dan memenuhi asumsi linearitas. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi berganda yang mencakup uji parsial dan uji simultan. Selain itu, dilakukan pula uji koefisien determinasi untuk mengukur sejauh mana variabel *social comparison* dan *self-compassion* mampu menjelaskan variansi *body image*. Seluruh proses pengujian dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS versi 25.0 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 Data Demografi Responden

Keterangan	Jumlah	%
a) Jenis Kelamin		
Perempuan	240	61,54%
Laki-laki	150	38,48%
b) Tahun Kelahiran		
1997-2003 (28-22)	219	56.15%
2004-2008 (21-17)	150	38.46%
2009-2012 (16-13)	21	5.38%
c) Platform		
Instagram	100	25.64%
TikTok	88	22.56%
Keduanya	202	51.79%
d) Intensitas		
Kurang dari 1 jam	8	2,05%
1-2 jam	49	12,56%
3-4 jam	162	41,54%
5-6 jam	115	29,49%
Lebih dari 6 jam	56	14,36%
e) Status Pendidikan Terakhir		
SMP/ sederajat	30	7,69%
SMA/SMK/ sederajat	137	35,13%
Sedang menempuh D3/S1	114	29,23%
D3	22	5,64%

S1	79	20,26%
S2	8	2,05%
f) Status Pekerjaan		
Bekerja	224	65,88%
Tidak Bekerja	116	34,12%

Berdasarkan tabel demografis, dari 390 responden didominasi oleh perempuan, berada pada rentang kelahiran 1997-2003, mayoritas menggunakan Instagram dan TikTok, dengan intensitas penggunaan 3-4 jam per hari, berpendidikan SMA/SMK/ sederajat, serta berstatus bekerja. Secara umum karakteristik ini menunjukkan responden merupakan individu usia dewasa awal yang aktif bermedia sosial dan termasuk dalam kelompok produktif dengan tingkat penggunaan media sosial yang relatif tinggi.

Tabel 2 Hasil Uji Asumsi

Uji Normalitas Data		
Nama alat ukur		Sig.
<i>Body Image</i>		.000
<i>Social Comparison</i>		.000
<i>Self-Compassion</i>		.000
Uji Linearitas Data		
Nama alat ukur	df	Sig.
<i>Body Image*Social Comparison</i>	22	.000
<i>Body Image*Self-Compassion</i>	48	.000

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, variabel *body image*, *social comparison*, dan *self-compassion* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal. Namun demikian, dengan jumlah sampel yang besar ($n = 390$), analisis regresi linier tetap dapat digunakan karena bersifat robust terhadap pelanggaran asumsi normalitas, terutama jika ukuran sampel cukup besar sehingga distribusi sampling mendekati normal sesuai dengan prinsip *Central Limit Theorem* (Ghasemi & Zahediasl, 2012; Lumley dkk., 2002).

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara *body image* dengan *social comparison* dan *self-compassion* bersifat linear, yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi $< 0,05$ pada uji linearitas. Hal ini mengindikasikan bahwa model regresi linier layak digunakan untuk menganalisis hubungan antar variabel dalam penelitian ini (Field, 2013).

Tabel 3 Hasil Uji Hipotesis

Hasil Hipotesis	Uji Parsial	Uji Simultan	.Sig
Secara simultan, terdapat pengaruh <i>social comparison</i> dan <i>self-compassion</i> secara signifikansi terhadap <i>body image</i> pada Generasi Z di Karawang		309.319	.000
Secara parsial, terdapat pengaruh <i>social comparison</i> terhadap <i>body image</i> pada Generasi Z di Karawang	23.395		.000
Secara parsial, terdapat pengaruh <i>self-compassion</i> terhadap <i>body image</i> pada Generasi Z di Karawang	9.287		.000

Berdasarkan hasil simultan, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa *social comparison* dan *self-compassion* secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap *body image* pada generasi Z di Karawang. Selanjutnya, berdasarkan hasil uji parsial, ditemukan bahwa masing-masing variabel, yakni *social comparison* maupun *self-compassion*, juga menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap *body image* ($p < 0,05$) ketika diuji secara individual.

Tabel 4 Hasil Uji Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. error
.784	.615	.613	3.609

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi memiliki hasil 0,615 yang menunjukkan bahwa variabel *social comparison* dan *self-compassion* secara bersama-sama mampu menjelaskan 61,5% variasi *body image* pada generasi Z di Karawang, sedangkan 38,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Nilai *Adjusted R Square* menghasilkan 0,613 yang menunjukkan bahwa setelah disesuaikan dengan jumlah variabel independen, kemampuan model dalam menjelaskan *body image* tetap sebesar 61,3%. Selain itu nilai R sebesar 0,784 yang menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *social comparison* dan *self-compassion* dengan *body image* berada pada kategori kuat.

Tabel 5 Hasil Uji Beda

Deskripsi	Jenis Kelamin	N	Mean	Sig.
<i>Body Image</i>	Perempuan	238	42.28	0,061
	Laki-laki	152	43.68	
<i>Social Comparison</i>	Perempuan	238	24.64	0,166
	Laki-laki	152	25.36	
<i>Self-Compassion</i>	Perempuan	238	90.37	0,131
	Laki-laki	152	92.01	

Berdasarkan hasil uji beda, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara perempuan dan laki-laki pada ketiga variabel yang diteliti, yaitu *body image* (Sig. = 0.061), *Social Comparison* (Sig. = 0.166), dan *Self-Compassion* (Sig. = 0.131), karena seluruh nilai signifikansi > 0.05 . Meskipun secara deskriptif laki-laki memiliki rata-rata sedikit lebih tinggi pada semua variabel dibandingkan perempuan, perbedaan tersebut tidak cukup kuat secara statistik.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *social comparison* dan *self-compassion* terhadap *body image* pada generasi Z di Karawang. Hasil analisis regresi linier berganda melalui uji simultan menunjukkan bahwa *social comparison* dan *self-compassion* secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap *body image* pada Generasi Z di Karawang. Temuan ini sejalan dengan penelitian Salsabila dan Prastika (2025) yang menunjukkan bahwa *social comparison* dan *self-compassion* secara simultan berpengaruh terhadap *body image*. Secara teoritis, temuan ini mengindikasikan bahwa pembentukan *body image* tidak bersifat tunggal, melainkan merupakan hasil dari interaksi antara faktor eksternal dan faktor internal individu (Tylka & Wood-Barcalow, 2015; Cash, 2012).

Social comparison berperan sebagai faktor eksternal yang mendorong individu mengevaluasi tubuhnya berdasarkan standar yang berkembang di lingkungan sekitarnya (Festinger, 1954; Fardouly & Vartanian, 2015), di mana paparan terhadap *body image* ideal yang disebarluaskan melalui berbagai media secara konsisten terbukti memperburuk persepsi individu terhadap tubuhnya sendiri (Tiggemann & Slater, 2014). Sedangkan *self-compassion* berperan sebagai mekanisme psikologis internal yang membantu individu merespons tekanan sosial tersebut secara lebih adaptif (Neff, 2003; Przewdziecki & Sherman, 2016).

Berdasarkan uji parsial, *social comparison* terbukti secara signifikan terhadap *body image* pada generasi Z di Karawang, dengan arah pengaruh yang negatif. Artinya, semakin tinggi kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, maka semakin rendah *body image* yang dimilikinya. Temuan ini dapat diperjelas melalui teori *social comparison* yang dikemukakan oleh Festinger (1954), yang menyatakan bahwa individu secara inheren terdorong untuk mengevaluasi dirinya melalui perbandingan dengan orang lain, terutama ketika tidak terdapat standar objektif yang dapat dijadikan acuan. Ketika individu konsisten melakukan *upward comparison*, maka hal tersebut berpotensi memunculkan persepsi negatif terhadap tubuh dan menurunkan kepuasan terhadap penampilan (Fardouly dkk., 2015; Vogel dkk., 2014).

Hal ini dipertegas oleh Tiggemann dan Anderberg (2020) yang menemukan bahwa *upward appearance comparison* yang dilakukan melalui *platform* media sosial secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan ketidakpuasan tubuh. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Kharisma dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan individu melakukan *social comparison*, semakin rendah tingkat *body image* yang dimiliki. Penelitian Prameswari dkk. (2025) juga memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa keterlibatan individu dengan konten yang memicu *social comparison* di media sosial berhubungan dengan ketidakpuasan yang lebih besar terhadap penampilan fisik mereka.

Hasil uji parsial yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap *body image* pada generasi Z di Karawang, dengan arah pengaruh positif. Artinya, semakin tinggi kemampuan individu untuk bersikap welas asih terhadap diri sendiri, maka semakin positif pula *body image* yang dimilikinya. Secara teoritis, hal ini dapat dipahami melalui konsep *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2003), yang menekankan pentingnya memperlakukan diri sendiri dengan penuh perhatian, kebaikan dan pengertian ketika menghadapi kekurangan atau kegagalan, alih-alih terjebak dalam kritik diri yang berlebihan.

Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung mampu menerima kondisi fisiknya secara lebih realistis dan positif, sehingga tidak mudah terpengaruh oleh standar penampilan eksternal yang tidak realistis (Neff & Germer, 2017; Seekis dkk. 2017). Temuan ini didukung oleh penelitian Nahla dan Qudsyi (2024) serta Maharani dan Putrikita (2024) yang secara konsisten menunjukkan bahwa individu dengan *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki penerimaan tubuh yang lebih baik, sekaligus lebih mampu mengurangi kritik diri yang berlebihan terhadap kondisi fisiknya.

Hasil uji beda menunjukkan bahwa *body image*, *social comparison* dan *self-compassion* tidak berbeda secara signifikan antara laki-laki dan perempuan, sehingga jenis kelamin tidak dapat dikategorikan sebagai determinan utama ketiga variabel tersebut. Temuan ini konsisten dengan penelitian Rengga dan Soetjiningsih (2022) yang juga tidak menemukan perbedaan signifikan *body image* berdasarkan gender. meskipun perempuan sering diasumsikan lebih rentan terhadap permasalahan *body image*, kedua gender pada dasarnya menghadapi tekanan sosial terkait penampilan dalam bentuk yang berbeda-beda (Kinanti, 2026). Di era media sosial seperti saat ini, tekanan terhadap penampilan fisik tidak lagi bersifat asimetris antar gender. Jika perempuan menghadapi standar kecantikan seperti tubuh langsing dan kulit mulus yang dipropagandakan

secara masif melalui konten *beauty influencer* dan filter visual, laki-laki pun kini dihadapkan pada standar tubuh ideal maskulin seperti tubuh berotot, *sixpack*, dan bahu bidang yang tersebar luas melalui konten *fitness influencer* di platform TikTok dan Instagram (Griffiths dkk., 2018; Mingoia dkk., 2017). Paparan berkelanjutan terhadap standar tersebut mendorong laki-laki untuk melakukan *upward social comparison* terhadap *body image* maskulin yang tidak realistis, sehingga berpotensi memunculkan ketidakpuasan tubuh yang setara dengan yang dialami perempuan (Lavender dkk., 2017; Tylka, 2011). Dengan demikian, jenis kelamin bukan merupakan prediktor yang signifikan bagi *social comparison* dan *self-compassion*, sebab kedua variabel tersebut lebih dipengaruhi oleh faktor internal individu seperti regulasi emosi dan pola pikir, serta faktor eksternal seperti intensitas penggunaan media sosial, dibandingkan perbedaan gender itu sendiri (Amalia, 2025; Azizah & Laksmiwati, 2023; Sartika dkk., 2024).

Secara konseptual, *self-compassion* berhubungan positif dengan *body image*, sementara *social comparison* berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan tersebut (Setiyoningrum & Larasati, 2025; Tiggermann dkk., 2013). Hal ini diperkuat oleh temuan Homan dan Tylka (2015) serta Przewdziecki dan Sherman (2016) yang menunjukkan bahwa *social comparison* dan *self-compassion* berpengaruh terhadap *body image* secara signifikan. Dengan demikian, ketiga variabel ini dapat dipahami sebagai fenomena psikologis yang bersifat lintas gender, sehingga intervensi yang dirancang perlu bersifat inklusif dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain di luar jenis kelamin.

Penelitian ini memiliki sejumlah kebaruan dibandingkan penelitian sebelumnya. Pertama, penelitian ini menguji kedua variabel *social comparison* dan *self-compassion* secara simultan sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pembentukan *body image* pada generasi Z. Kedua, penelitian ini melibatkan laki-laki dan perempuan serta melakukan uji beda gender yang menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan pada *body image*, *social comparison* dan *self-compassion*. Temuan ini menunjukkan bahwa variabel tersebut merupakan fenomena psikologis yang bersifat lintas gender pada generasi Z. Ketiga, penelitian ini dilakukan pada generasi Z di Kabupaten Karawang yang sedang mengalami transisi sosial dari masyarakat agraris menuju industri-urban (Ramadhani & Nisa, 2020; Rachmat, 2024), sehingga memberikan konteks yang berbeda dibandingkan penelitian sebelumnya yang umumnya dilakukan pada populasi perkotaan besar atau mahasiswa di kota metropolitan.

Dalam konteks generasi Z yang tumbuh di tengah ekosistem digital yang didominasi oleh *platform* media sosial seperti TikTok dan Instagram, dinamika ketiga variabel tersebut menjadi semakin relevan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *social comparison* berpengaruh negatif terhadap *body image*, sementara *self-compassion* berpengaruh positif, yang mengindikasikan bahwa individu dengan kecenderungan tinggi melakukan *social comparison* akan lebih mudah terpapar standar kecantikan dan kebutuhan yang tidak realistis, sedangkan individu dengan *self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu menyaring dan merespons paparan tersebut secara adaptif sehingga *body image* mereka relatif lebih terlindungi dari dampak negatif perbandingan sosial (Homan & Tylka, 2015; Seekis dkk., 2017). Hal ini sejalan dengan karakteristik generasi Z yang menghabiskan waktu lebih banyak di ruang digital dibandingkan generasi sebelumnya, sehingga interaksi mereka dengan konten-konten yang menampilkan tubuh ideal berlangsung secara intens dan berkelanjutan (Ariana dkk., 2024).

Lebih jauh, tekanan estetika yang tinggi di media sosial berpotensi dirasakan lebih kuat oleh generasi Z di wilayah yang sedang mengalami transisi sosial seperti Kabupaten Karawang, di mana nilai-nilai konsumerisme dan gaya hidup urban mulai menggeser norma sosial yang sebelumnya berlaku (Ramadhani & Nisa, 2020; Rachmat, 2024). Dalam kondisi tersebut, paparan terhadap standar penampilan ideal di media sosial dapat berinteraksi dengan perubahan nilai sosial lokal,

.....

sehingga memperkuat tekanan terhadap *body image* pada generasi Z di wilayah ini. Meskipun penelitian ini tidak mengukur perubahan sosial secara langsung sehingga pernyataan tersebut belum dapat dikonfirmasi secara empiris, hal ini dapat dijadikan hipotesis yang menarik untuk dieksplorasi pada penelitian selanjutnya, misalnya dengan membandingkan generasi Z di wilayah industri-urban seperti Karawang dengan wilayah yang belum mengalami transisi serupa. Dengan demikian, memahami bagaimana *social comparison* dan *self-compassion* secara bersama-sama memengaruhi *body image* pada generasi Z khususnya dalam konteks lokal yang unik seperti Karawang menjadi sangat penting, baik dari sudut pandang teoritis maupun sebagai dasar pengembangan intervensi psikologis yang relevan dan kontekstual.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *social comparison* dan *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap *body image* pada generasi Z di Karawang, baik secara parsial maupun simultan. Temuan ini mengindikasikan bahwa *body image* dipengaruhi oleh interaksi antara faktor eksternal, yaitu *social comparison* yang mendorong individu menilai tubuhnya berdasarkan standar sosial yang berkembang, khususnya melalui media sosial, dan faktor internal, yaitu *self-compassion* yang membantu individu menerima kondisi tubuh secara lebih positif. Selain itu, hasil uji beda menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada *body image*, *social comparison* dan *self-compassion* antara laki-laki dan perempuan, sehingga ketiga variabel tersebut dapat dipahami sebagai fenomena psikologis yang bersifat lintas gender.

Penelitian ini memiliki keterbatasan. Pertama, teknik pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling* sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi. Kedua, data dikumpulkan melalui metode survey *self-report* yang memungkinkan adanya bias subjektivitas responden. Ketiga, penelitian ini hanya mengkaji dua variabel psikologis, sehingga belum sepenuhnya menjelaskan faktor lain yang berpotensi memengaruhi *body image*.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain seperti *self-esteem*, internalisasi standar kecantikan media, serta tekanan sosial terkait penampilan, dan menggunakan teknik sampling yang lebih representatif. Secara praktis, pengembangan *self-compassion* penting untuk membantu generasi Z membangun *body image* yang lebih sehat di tengah tekanan media sosial, melalui intervensi seperti *mindfulness* dan literasi media.

Bagi generasi Z selaku responden, disarankan untuk secara aktif mengurangi kecenderungan melakukan *social comparison* yang tidak adaptif, khususnya dengan membatasi konsumsi konten penampilan fisik di *platform* media sosial seperti TikTok dan Instagram yang berpotensi memicu ketidakpuasan terhadap tubuh. Selain itu, generasi Z disarankan untuk mengembangkan *self-compassion* sebagai strategi regulasi diri, antara lain melalui latihan *mindfulness*, peningkatan kesadaran kritis terhadap standar kecantikan yang tidak realistis di media sosial, serta membiasakan diri untuk berbicara kepada diri sendiri dengan cara yang lebih suportif dan penuh penerimaan. Dengan membangun *self-compassion* yang kuat, generasi Z diharapkan mampu membentuk *body image* yang lebih sehat, positif dan adaptif di tengah kuatnya tekanan estetika lingkungan digital.

DAFTAR REFERENSI

- Amalia, D. (2025). Pengaruh gender terhadap perbandingan sosial pada generasi Z pengguna TikTok. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 11(1), 41–47.
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2013). Self-compassion and positive body image: A role for social comparison? *Journal of Eating Disorders*, 1(Suppl 1), O54. <https://doi.org/10.1186/2050-2974-1-S1-O54>.
- Anggraeni, D. R., Putri, A. N., & Hidayat, R. (2025). Social comparison dan body image pada remaja putri di Kabupaten Karawang. *Jurnal Psikologi Sosial dan Klinis*, 12(1), 45–58.

- Ariana, H., Almuhtadi, I., Natania, N. J., Handayani, P. W., Bressan, S., & Larasati, P. D. (2024). Influence of TikTok on body satisfaction among Generation Z in Indonesia: Mixed methods approach. *JMIR Human Factors*, 11. <https://doi.org/10.2196/58371>
- Arthantie, S. D., & Rahmasari, D. (2024). Hubungan antara social comparison dengan body dissatisfaction pada perempuan dewasa awal pengguna TikTok. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61567>
- Buunk, B. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1), 3–21. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2006.09.007>
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 334–342). Academic Press.
- Crusius, J., Mussweiler, T., & Corcoran, K. (2022). Social comparison: A review of theory, research, and applications (pp. 1–23). <https://doi.org/10.1002/9781394266616.ch7>
- Dimock, M. (2019). *Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins*. Pew Research Center. Retrieved from <http://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>
- Eaton, L., & Warren, R. (2019, May 17). How much does poor body image affect mental health? *The Guardian*. Retrieved from <https://www.theguardian.com/society/2019/may/17/poor-body-image-mental-health>
- Elviany, R., & Wulandari, D. (2025). Persepsi penampilan fisik yang dibentuk oleh medsos dalam kehidupan sosial masyarakat Kota Malang. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 7(2), 61–77.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2019). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 36, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.01.004>
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). Sage Publications.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486–489.
- Griffiths, S., Murray, S. B., Dunn, M., & Blashill, A. J. (2018). Mirror mirror on the wall, who has the most muscular body of them all? Muscularity-oriented body image among sexual minority young men. *Psychology of Men & Masculinity*, 19(4), 567–576. <https://doi.org/10.1037/men0000081>
- Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3rd ed.). Routledge.
- 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>
- Jiménez-Morcillo, J., et al. (2024). Positive body image, healthy lifestyle behaviors, and mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Kharisma, A., Mukti, P., & Nugroho, Y. J. D. (2024). Body image dan social comparison di era Instagram: Studi korelasi pada emerging adulthood. *Jurnal Psikohumanika*, 16(2), 200–209.
- Kinanti, T. (2026). The virtual world and psychological reality: Examining the impact of social media on gender and psychological well-being. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 65–72.
- Kurniawan, A., Widyanto, I. M., Administrasi, S., Sakit, R., & Husada, S. A. (2025). Pengaruh media BIG-EDI (body image evaluasi diri) terhadap subjective well-being pada remaja. *Jurnal Kesehatan*, 3(1), 26–37.
- Lavender, J. M., Brown, T. A., & Murray, S. B. (2017). Men, muscles, and eating disorders: An overview of traditional and muscularity-oriented disordered eating. *Current Psychiatry*

-
- Reports*, 19(6), 32. <https://doi.org/10.1007/s11920-017-0787-5>
- Lumley, T., Diehr, P., Emerson, S., & Chen, L. (2002). The importance of the normality assumption in large public health data sets. *Annual Review of Public Health*, 23, 151–169.
- Maharani, K. D., & Qudsyi, H. (2023). Behind the filter: Self-acceptance and social comparison among Instagram users in early adulthood. *International Conference on Social Science*, 7(9), 626–640.
- Maharani, R., & Putrikita, K. A. (2024). Self-compassion dan body image pada mahasiswi pengguna Instagram. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(2), 158–165.
- Mingoia, J., Hutchinson, A. D., Wilson, C., & Gleaves, D. H. (2017). The relationship between social networking site use and the internalization of a thin ideal in females: A meta-analytic review. *Frontiers in Psychology*, 8, 1351. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01351>
- Mukhlida, H. M. F. (2024). Pengaruh self-compassion pada body image: Systematic review. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(3), 1087–1096. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i3.4676>
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683–698. <https://doi.org/10.1037/a0016763>
- Nahla, S., & Qudsyi, H. (2024). Self-compassion and body image in Generation Z. *Jurnal Psikologi*, 6, 249–272.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D., & Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological wellbeing. In J. Doty (Ed.), *Oxford handbook of compassion science*. Oxford University Press.
- Nurohmah, R. F., Riza, W. L., & Maulidia, A. S. (2024). Pengaruh body image terhadap psychological well-being pada penggemar K-Pop Generasi Z di Kota Karawang. *Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 4, 210–222. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v4i4.8053>
- Ozimek, P., Brandenberg, G., Rohmann, E., & Bierhoff, H. (2023). The impact of social comparisons more related to ability vs. more related to opinion on well-being: An Instagram study. *Behavioral Sciences*, 13(10), 1–18. <https://doi.org/10.3390/bs13100850>
- Prameswari, B., Djaelani, P., & Akbar, R. F. (2025). Pengaruh social comparison dan perfectionism terhadap body image pada beauty content creator di komunitas kecantikan @beautychannel.id. *Jurnal Psikologi*, 7(3), 1535–1549.
- Przedziecki, A., & Sherman, K. A. (2016). Modifying affective and cognitive responses regarding body image difficulties in breast cancer survivors using a self-compassion-based writing intervention. *Mindfulness*, 7(5), 1142–1155.
- Rachmat, A. N. (2024). Pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction pada dewasa awal di Kabupaten Karawang. *Jurnal Psikologi Perkembangan Indonesia*, 9(2), 134–147.
- Ramadhani, K., & Nisa, A. (2020). Perubahan sosial masyarakat Desa Puseurjaya Kabupaten Karawang sebagai dampak pembangunan kawasan industri. *Sosiolum: Jurnal Pembelajaran IPS*, 2(1), 40–45. <https://doi.org/10.15294/sosiolum.v2i1.39935>
- Rengga, O. L., & Soetjningsih, 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>
- Sahraz, A., Lily, A., & Syah, A. (2025). Media sosial membentuk dan memengaruhi identitas sosial. *Murej: Jurnal Multidisiplin*, 1(1), 6–10. <https://doi.org/10.70716/murej.v1i1.10>
- Salsabila, A. I. Z., & Prastika, N. D. (2025). Pengaruh self-compassion diri dan social comparison terhadap citra tubuh. *Psyche 165 Journal*, 18(1), 74–80.
-

<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v18i1.500>

- Santrock, J. W. (2013). *Life-span development: Perkembangan masa hidup*. Erlangga.
- Sartika, M., Naraha, H. C., & Afiati, N. S. (2024). Self-compassion sebagai upaya mengasihi diri: Ditinjau dari perbedaan jenis kelamin dan jenis perguruan tinggi. In *Peran psikologi dalam pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat Indonesia* (pp. 190–200).
- Seekis, V., Bradley, G. L., & Duffy, A. (2017). The protects against appearance-related social comparison: An experimental study. *Body Image*, 23, 41–47.
- Setiyoningrum, S., & Larasati, B. S. (2025). Hubungan antara self-compassion dengan body image pada remaja pengguna media sosial di SMK X. *Jurnal Ilmiah Psikologi (JIPSI)*, 7(1), 1–18. <https://doi.org/10.37278/jipsi.v7i1.901>
- Shabrina, S. (2025, Agustus 7). APJII rilis data terbaru 2025: Pengguna internet di Indonesia capai 229 juta jiwa. *Teknologi.id*. Retrieved from <https://teknologi.id/tekno/apjii-rilis-data-terbaru-2025-pengguna-internet-di-indonesia-capai-229-juta-jiwa>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7, 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tiggemann, M., & Anderberg, I. (2020). Social media is not real: The effect of 'Instagram vs reality' images on women's social comparison and body image. *New Media & Society*, 22(12), 2183–2199.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetGirls: The internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 47(6), 630–643.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118–129.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-evaluation. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222.
- Wasylikiw, L., MacKinnon, A. L., & MacLellan, A. M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body Image*, 9(2), 236–245. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.007>
- Yager, Z. (2016). Social comparison and body image. In T. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 287–294). Guilford Press.
- Yamani, A. A., & Maryatmi, S. (2025). Pengaruh self-compassion dan harga diri terhadap body image dengan social comparison sebagai mediator pada siswi SMKN X di Jakarta Timur. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 5(1), 53–63. <https://doi.org/10.37817/PsikologiKreatifInovatif>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364.
-