

BAB V

PENUTUP

5.1 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara *online social comparison* dengan *self-esteem* pada *emerging adulthood* pengguna *Instagram*. Berdasarkan hasil olah data penelitian didapatkan nilai *Kendall's Tau-B* 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian terbukti yaitu ada hubungan yang signifikan pada *online social comparison* dengan *self-esteem* pada *emerging adulthood* pengguna *Instagram*. Ditemukan pula nilai korelasi yang didapatkan sebesar $r = 0,244$, yang mana kedua variabel memiliki hubungan yang positif dengan arti, semakin tinggi *online social comparison* yang dilakukan maka *self-esteem* yang dirasakan pengguna semakin tinggi, begitu juga sebaliknya.

Secara lebih lanjut, dapat dikatakan pada penelitian terdapat temuan bahwa ada hubungan positif antara *online social comparison* dengan *self-esteem* pada *emerging adulthood* pengguna *Instagram*. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Taylor & Armes (2024) yang menunjukkan bahwa skor *self-esteem* lebih tinggi setelah menggunakan media sosial *Instagram* yang memicu *downward comparison*, dan diasumsikan bahwa pengguna media sosial memiliki *self-esteem* yang tinggi cenderung melakukan *online social comparison* terhadap pengguna yang dipandang inferior. Berdasarkan pernyataan tersebut menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara *online social comparison* dengan *self-esteem* pada *emerging adulthood* pengguna *Instagram*. Sehingga penelitian sebelumnya dengan penelitian ini sejalan yang dimana melalui hasil penelitian yang telah dilakukan dapat memperluas penelitian sebelumnya namun dengan menambahkan konteks yang lebih spesifik yaitu individu *emerging adulthood* pengguna *Instagram*. Oleh karena itu penelitian ini menunjukkan bahwa *online social comparison* dapat mempengaruhi *self-esteem* yang dimiliki individu pada tahap *emerging adulthood* yang menggunakan *Instagram*.

Media sosial *Instagram* yang memiliki karakteristik visual yang kuat dengan konten-konten berupa foto dan video yang seringkali menjadi representasi ideal dari kehidupan individu. Hal tersebut menjadikan *Instagram* sebagai platform yang memicu perbandingan sosial. Seperti penelitian terdahulu yang dilakukan Fardouly et al., (2017) yang menunjukkan bahwa *Instagram* dibandingkan dengan media sosial lainnya, sangat umum memicu terjadinya *upward appearance comparison*, yaitu kecenderungan individu membandingkan diri dengan yang dianggap lebih baik secara fisik, pencapaian atau gaya hidup. Tetapi tidak semua *online social comparison* akan berujung pada penurunan *self-esteem* karena hal tersebut bergantung pada konteks yang dituju, motif penggunaan, hingga penafsiran konten (Tiggemann & Zaccardo, 2018).

Selain itu, *self-esteem* individu yang menggunakan media sosial *Instagram* pada umumnya cenderung berada pada tingkat yang rendah sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nathania & Soetikno (2023) yang menyatakan bahwa sebagian besar individu cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah ketika menggunakan media sosial karena perbandingan sosial yang berlebihan. Oleh karena itu, pada tahap *emerging adulthood* individu cenderung sering membandingkan dirinya dengan orang lain melalui media sosial dan berpotensi munculnya rasa rendah diri. Namun melalui hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa sebagian mayoritas responden memiliki *self-esteem* yang tinggi dan *online social comparison* yang tinggi sebanyak 30 responden (11,1%). Artinya tidak semua individu yang memiliki *online social comparison* yang tinggi akan memiliki *self-esteem* yang rendah. Hal tersebut bisa dipengaruhi oleh jenis konten yang disajikan, seperti penelitian yang dilakukan Moreno-Padilla et al., (2025) jenis konten seperti *#bodypositive* dapat meningkatkan kepuasan diri terutama bagi individu yang sering melakukan *upward social comparison* dengan *influencer* di *Instagram*.

Sedangkan berdasarkan hasil penelitian ini, pada tabel kategorisasi *self-esteem* mayoritas responden memiliki *self-esteem* yang rendah sebanyak 90 responden (33,3%). Individu dengan *self-esteem* yang rendah akan meragukan dan memandang dirinya secara negatif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Brekler et al., (2006, dalam Salsabila et al., 2022) dimana individu

dengan *self-esteem* rendah akan memandang negatif mengenai dirinya dan kurang percaya diri hingga merasa tidak berharga. Namun, individu dengan *self-esteem* yang tinggi akan memandang dirinya secara positif dan sosok yang berharga. Sedangkan pada tabel kategorisasi *online social comparison* mayoritas responden memiliki *online social comparison* yang tinggi sebanyak 117 responden (43,3%), hal ini dapat terjadi ketika individu menggunakan media sosial dan mekanisme alami membandingkan dirinya dengan orang lain. Didukung dengan pernyataan Dunning & Hayes (1996, dalam Hasanati et al., 2020) bahwa ketika individu melihat kemampuan atau apa yang dimiliki orang lain, individu akan membandingkan hal tersebut dengan dirinya.

Secara lebih lanjut, juga terdapat faktor-faktor lain yang memengaruhi *self-esteem* yaitu jenis kelamin. Menurut Hakim (2023, dalam Martitin et al., 2025) jenis kelamin merupakan faktor internal yang dapat mempengaruhi *self-esteem* karena adanya perbedaan karakter dan emosi yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. Pada penelitian ini terlihat bahwa jenis kelamin perempuan memiliki *self-esteem* lebih rendah, sejalan dengan penelitian ini yang menyatakan bahwa perempuan biasanya memiliki *self-esteem* lebih rendah dibandingkan laki-laki karena merasa lemah dan kurang percaya diri terhadap kemampuan dirinya. Hal ini dapat dilihat melalui tabulasi silang antara jenis kelamin yang menunjukkan sebanyak 58 responden (21,5%) perempuan dari 270 responden memiliki *self-esteem* rendah dibandingkan laki-laki sebanyak 32 responden (11,9%).

Selain itu, dapat dilihat pada tabulasi silang rata-rata durasi yang menunjukkan bahwa rata-rata durasi 1-3 memiliki frekuensi paling banyak pada *self-esteem* rendah sebanyak 46 responden (17%) dari 270 responden. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang menghabiskan waktu dengan rata-rata 1-3 jam di media sosial cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah. Sejalan dengan Martinek (2019, dalam Afsyukma et al., 2025) yang menyatakan bahwa menghabiskan waktu di media sosial dapat menyebabkan individu cenderung untuk membandingkan dirinya dengan orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan positif antara *online social comparison* dengan *self-esteem* pada

emerging adulthood pengguna *Instagram*. Hal tersebut dapat terjadi karena beberapa hal diantaranya yaitu perbedaan jenis *online social comparison* yang dilakukan seperti *upward* dan *downward*, dan faktor-faktor lain yang mempengaruhi. Selain itu juga terdapat keunikan yang ada dalam penelitian ini, dimana pada penelitian sebelumnya belum ada yang secara spesifik menyatakan bahwa ada hubungan positif antara *online social comparison* dengan *self-esteem* pada *emerging adulthood* pengguna *Instagram*. Dikarenakan pada penelitian sebelumnya pada umumnya menyatakan ada hubungan negatif antara *online social comparison* dengan *self-esteem* pada *emerging adulthood* pengguna *Instagram*. Selain itu penelitian ini juga memberikan kontribusi baru bagi masyarakat dalam memahami pentingnya menggunakan media sosial dengan bijak serta bagaimana untuk mempertahankan *self-esteem* yang dimiliki. Hal ini memperluas pemahaman bahwa menggunakan media sosial tidak hanya untuk mengisi waktu luang, pekerjaan, hobi dan lainnya tetapi juga meningkatkan *awareness* perjuangan hak-hak individu, memberikan kebebasan individu untuk mengekspresikan dirinya, dan meningkatkan *self-esteem*.

Pada proses dan hasilnya, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan seperti:

- a. Penelitian ini memiliki populasi responden antara jenis kelamin laki-laki sebanyak 36,7% dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 63,3% dari 270 total responden.
- b. Jumlah responden pada penelitian ini lebih sedikit responden daripada penelitian-penelitian terdahulu yakni sebanyak 270 responden, sehingga kurang dapat mewakili populasi yang sebenarnya dari pengguna *Instagram*.
- c. Terdapat alat ukur validitas yang negatif yakni pada alat ukur variabel *self-esteem* (RSE) pada item 8, dan alat ukur variabel *online social comparison* (INCOM) pada item 7 dan 11.

5.2 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara *online social comparison* dengan *self-esteem* pada *emerging adulthood* pengguna *Instagram*. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji korelasi dengan nilai sebesar $r = 0,253$, dengan signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$) hubungan tersebut yang mana kedua variabel memiliki hubungan yang positif dengan arti, semakin tinggi *online social comparison* maka semakin tinggi pula *self-esteem* yang dirasakan individu demikian pula sebaliknya. Yang artinya *online social comparison* yang dilakukan melalui *Instagram* berperan penting pada *self-esteem* individu pada masa *emerging adulthood* pengguna *Instagram*. *Online social comparison* tidak hanya memberikan tekanan dan penurunan *self-esteem* individu, namun juga dapat memotivasi dan meningkatkan kepercayaan diri individu melalui evaluasi sosial melalui *Instagram*. Sumbangan efektif yang didapatkan dari *online social comparison* terhadap *self-esteem* sebesar 6,4% dan 93,6% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

5.3 Saran

Berdasarkan proses dan hasil dari penelitian ini, berikut merupakan saran yang dapat diberikan, antara lain:

a. Bagi Responden

Bagi pengguna *Instagram* diharapkan untuk dapat menggunakan media sosial secara bijak, dengan menjadikan perbandingan sosial sebagai sarana memotivasi diri untuk berkembang dan menilai diri secara positif, tidak secara negatif.

b. Bagi Pengguna *Instagram Emerging Adulthood*

Bagi pengguna *Instagram* diharapkan untuk meningkatkan kesadaran terhadap konten yang dikonsumsi serta membatasi waktu penggunaan yang berlebihan agar tidak bergantung pada standar di media sosial.

c. Bagi Keluarga

Bagi keluarga diharapkan untuk menciptakan lingkungan yang positif dan bersifat terbuka untuk mengekspresikan diri, terutama dalam penggunaan

media sosial dengan memberikan dukungan emosional dan mendorong individu untuk memiliki kepercayaan diri.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan keterbatasan dalam penelitian ini, disarankan untuk dapat lebih menspesifikan kriteria populasi responden, dan dapat meneliti lebih dalam, terutama pada faktor yang mempengaruhi seperti intensitas penggunaan *Instagram*, atau jenis konten yang dilihat individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Afsyukma, M., Sulistyani, A., Rachmatan, R., & Riamanda, I. (2025). Hubungan antara social comparison orientation dengan social media addiction pada mahasiswa pengguna tiktok. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 3(2), 2025.
- Akoglu, H. (2018). User's guide to correlation coefficients. *Turkish Journal of Emergency Medicine*, 18(3), 91–93. <https://doi.org/10.1016/j.tjem.2018.08.001>
- Alfina, A., Soetjiningsih, C. H., Fakultas, M., Universitas, P., Satya, K., Dosen, W., Psikologi, F., Kristen, U., & Wacana, S. (2023). Online social comparison dengan body dissatisfaction pada perempuan dewasa awal pengguna Instagram dan tiktok. *Journal of Social Science Research*, 3(6), 2508–2517.
- Alshaikhi, O. A. M., Alshaikhi, S. A., AlZubaidi, H. A. A., Alzubaidi, M. A. A., Alfaqih, H. M. H., Alrezqi, A. A. A., AlRashdi, M. H. S., Alzubaidi, A. A. A., Alshaikhi, M. A. M., Ghazy, R. M., & Alshaikh, A. A. (2023). Social media effect on personal self-esteem among the population in Saudi Arabia. *Cureus*, 15(11). <https://doi.org/10.7759/cureus.49543>
- Alvaricy, S., Saputra, J., Yasir, M., Samara, F., & Salat, J. (2023). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap human & komputer interaction di kalangan remaja: studi kasus pada penggunaan Instagram. *Jurnal Literasi Informatika*, 2(3).
- APJII. (2025). Laporan Survei Internet APJII 2024-2025. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020. 1-146. Diambil dari <https://apjii.or.id>
- Ardaningrum, D. Z., & Savira, S. I. (2022). Hubungan antara harga diri dengan perilaku asertif mahasiswa selama masa pandemi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 107–120.
- Ardini, M. S., & Rahayu, A (2022). Peran self-esteem dan gratitude terhadap Online social comparison pengguna Instagram. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I.
- Ari Arfianto, M., Rosyidul Ibad, M., Widowati, S., Handayani, E., & Keperawatan Jiwa Universitas Muhammadiyah Malang, D. (2024). Adiksi media sosial sebagai penyebab harga diri rendah pada usia dewasa muda. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 12(1), 52–63.
- Arnett, J. (2024). *Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties* (3rd ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197695937.001.0001>
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psypathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>

- Baron, R. A & Donn Byrne. (2003). Psikologi Sosial. Jakarta: Erlangga.
- Baun, I. P., Nugraheni, M., & Rahayu, M. (2023). Hubungan *Online social comparison* dengan self-esteem pada emerging adulthood di kota Kupang yang mengakses media sosial. *Junrnal Psikodidaktita*, 8(1), 377–394.
- Beyers, W., & Seiffge-Krenke, I. (2010). Does identity precede intimacy? Testing erikson's theory on romantic development in emerging adults of the 21st century. *Journal of Adolescent Research*, 25(3), 387–415. <https://doi.org/10.1177/0743558410361370>
- Bouih, A., Benhima, M., Benattabou, D., Benfilali, I., & Nadif, B. (2022). The Rosenberg self-esteem scale: a confirmatory factor analysis study. *European Journal of Psychology and Underrepresented Youth*, 5(2), 145–160. <https://doi.org/10.12973/ejper.5.2.145>
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). Validitas dan reliabilitas penelitian. In *Metode Penelitian Pendidikan Matematika*.
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). *Online 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>
- Buunk, B., Dijkstra, P., & Vugt, M. van. (2021). *Applying social psychology: from problems to solutions*. SAGE.
- Cahyono, A. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Journal Unita*, 9(1), 140–157. <https://doi.org/10.56943/ejmi.v1i2.9>
- Clark-Carter, D. (2024). Quantitative psychological research: The complete student's companion, 5th Edition. In *Quantitative Psychological Research: The Complete Student's Companion, 5th Edition*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003208419>
- Derbaix, M., Masciantonio, A., Balbo, L., Lao, A., Camus, S., & Idrissi, S. (2025). Understanding social comparison dynamics on social media: a qualitative examination of individual and platform characteristics. *Psychology and Marketing*, 1–19. <https://doi.org/10.1002/mar.22194>
- Djafarova, E., & Trofimenko, O. (2017). Exploring the relationships between self-presentation and self-esteem of mothers in social media in Russia. *Computers in Human Behavior*, 73, 20–27. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.021>
- Donellan, M. B., Trzenieswki, K. H., & Robins, R. W. (2015). Measures of self-esteem. In G. Boyle, D. Saklofske, & G. Matthews (Eds.), *Measures of Personality and Social Psychological Constructs* (pp. 131–157). San Diego: Elsevier Inc.

- Fabiola, Y., Hartanti, & Dianovinina, K. (2019). Kualitas relasi ibu-anak dan harga diri perempuan emerging adulthood. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(2), 3710–3724.
- Faradiana, Z., & Mubarak, A. S. (2022). Hubungan antara pola pikir negatif dengan kecemasan dalam membina the correlation between negative thought patterns and anxiety in fostering opposite sex relationships in early adulthood. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(1), 71–80.
- Fardouly, J. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: testing mediational pathways. *Sage Publication*, 20(4), 1380–1395. <https://doi.org/10.1177/1461444817694499>
- Febrina, D. T., Suharso, P. L., & Saleh, A. Y. (2018). Self-esteem remaja awal: temuan baseline dari rencana program self-instructional training kompetensi diri. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 43–56. <https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11922>
- Festinger, L. (1954). A Theory of *Online social comparison* Processes. In *Human Relations* (Vol. 7). Sage Publication. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Fitriah, A., & Hariyono, D. (2019). Hubungan self-esteem terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa. *Psycho Holistic*, 1(1), 8–17. <http://journal.umbjm.ac.id/index.php/psychoholistic>
- Gerson, J., Plagnol, A. C., & Corr, P. J. (2017). Dimensionality of the iowa-netherlands comparison orientation measure and its relationship to reinforcement sensitivity theory. *Journal of Individual Differences*, 38(4), 256–264. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000242>
- Ghufron, N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi* (I). Ar-Ruzz Media Grup.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in *Online social comparison*: development of a scale of *Online social comparison* orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (2006). Individual differences in *Online social comparison*: development of a scale of *Online social comparison* orientation. *Journal Of Personality and Social Psychology*.
- Guindon, M. H. (2010). *Self-esteem across the lifespan*. <https://libgen.lc/ads.php?md5=6bc4ac7acdcd6e82960499487b9048e>
- Haferkamp, N., & Krämer, N. C. (2011). *Online social comparison 2.0*: examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 309–314. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0120>

- Hamora, A., Tambunan, K., & Khotimah, H. (2022). Self-concept dengan self-esteem pengguna media sosial instagram pada emerging adulthood. *Seminar Nasional Psikologi*.
- Harfiani, V., & Putri, D. (2023). Self-esteem remaja pengguna *Instagram* di Bandar Lampung ditinjau dari *Online social comparison*. *Indonesia Journal of Behavioral Studies*, 3(2), 84–93.
- Hasanati, U., & Aviani, Y. I. (2020). Hubungan *Online social comparison* dengan self-esteem pada pengguna *Instagram*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2391–2399.
- Ikachoi, D., Mberia, H. K., & Ndati, N. (2015). Self-esteem as a mediator between social media and communication skills: a case study of undergraduate students at St. Augustine University of Tanzania, Mwanza Campus. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 5(8). www.ijsrp.org
- Jabnabillah, F., & Margina, N. (2022). Analisis korelasi pearson dalam menentukan hubungan antara motivasi belajar dengan kemandirian belajar pada pembelajaran daring. *Jurnal Sintak*, 1(1), 14–18.
- Kemp, S., (2025). Instagram users, stats, data & trenns for 2025. <https://datareportal.com/essential-instagram-stats> (diakses pada tanggal 25 November 2025)
- Lir, S., & Ayalon, L. (2024). Beauty work or beauty care? Women's perceptions of appearance in the second half of life. *Journal of Women and Aging*, 36(3), 256–271. <https://doi.org/10.1080/08952841.2024.2321668>
- Liu, Y. (2023). Impact of virtual identities on social media on women's self-esteem. *SHS Web of Conferences*, 180, 1–4. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202318002005>
- Magnusson, C., & Nermo, M. (2018). From childhood to young adulthood: the importance of self-esteem during childhood for occupational achievements among young men and women. *Journal of Youth Studies*, 0(0), 1–19. <https://doi.org/10.1080/13676261.2018.1468876>
- Mandas, A. L., & Silfiyah, K. (2022). Social self-esteem dan fear of missing out pada generasi Z pengguna media sosial. *Jurnal Sinestesia*, 12(1), 19–27. <https://doi.org/10.53696/27219283.78>
- Martitin, I., Majdi, M., & Zulfiani, H. (2025). Hubungan konsep diri dan self-esteem terhadap kepercayaan diri pada atlet panjat tebing ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(2), 8641–8651. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3007>
- Maslow, A. H. (2018). *Motivation And Personality: Motivasi Dan Kepribadian* (A. Fawaid & Maufur (eds.)). Cantrik Pustaka.

- Maurilla, T., & Suarya, L. M. S. (2020). Peran intensitas komunikasi di instagram dan perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada perempuan remaja akhir. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2, 109–119.
- Meinck, S. (2020). Reliability and validity of international large-scale assessment. In *IEA Research for Education* (Vol. 10).
- Moreno-Padilla, M., Delgado-Rodríguez, R., Moreno-Domínguez, S., & Cepeda-Benito, A. (2025). Self-comparison with influencers but not general Instagram use moderate upward and downward social comparisons to #fitspiration and #bodypositive images. *Cyberpsychology*, 19(2). <https://doi.org/10.5817/CP2025-2-2>
- Mruk, C. J. (n.d.). *Self-esteem research, theory, and practice toward a positive psychology of self-esteem 3rd edition*. Springer Publishing Company.
- Muris, P., & Otgaar, H. (2023). Self-Esteem and Self-Compassion: a narrative review and meta-analysis on their links to psychological problems and well-being. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 2961–2975.
- Muslih, M., & Chung, M. H. (2024). Structural validity of the Rosenberg self-esteem scale in patients with schizophrenia in Indonesia. *PLOS ONE*, 19, 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0300184>
- Nainggolan, V., Rondonuwu, S. A., & Waleleng, G. J. (2018). Peranan media sosial *Instagram* dalam interaksi sosial antar mahasiswa fakultas ilmu sosial dan politik Unsrat Manado. *Acta Diurna Komunikasi*, 7(4).
- Nathanian, & Soetikno, N. (2023). Hubungan antara perbandingan sosial dan harga diri pada wanita dewasa awal pengguna sosial media Instagram. *Jurnal Arkhe P*, 14(2), 19–30. <https://doi.org/10.24912/jurnalarkhe.xxx>
- Nathanian, B., & Sudagijono, J. (2024). Pengaruh self-esteem terhadap loneliness pada wanita emerging adulthood yang belum pernah memiliki pasangan. *Jurnal: Experientia*, 12(2), 208–220.
- Nelson, L. J., & Barry, C. M. N. (2005). Distinguishing features of emerging adulthood the role of self-classification as an adult. *Journal of Adolescent Research*, 20(2), 242–262. <https://doi.org/10.1177/0743558404273074>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Association for Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development* (11th ed.). McGraw-Hill.
- Permana, M., & Fatwa, A. (2023). *Trengginas: sebuah konsep psikologi trengginas: a concept of psychology*. 21(2), 119–132.

- Petrescu, S., Pițigoi, G., & Păunescu, M. (2014). The effects of practicing swimming on the psychological tone in adulthood. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 74–77. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.331>
- Petruzzi, D. (2024). *U.S.: beauty salon visits 2024* | Statista. Statista. <https://www.statista.com/statistics/1497501/share-of-affluent-female-consumers-who-visited-a-beauty-salon-in-the-us-by-frequency/>
- Puspitasari, A. I., & Ambarini, T. K. (2017). Hubungan *Online social comparison* dan body dissatisfaction pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 6, 59–66.
- Pratiwi, M. V., & Sawitri, D. R. (2020). Hubungan antara ketidakpuasan pada tubuh dengan harga diri pada wanita dewasa awal anggota pusat kebugaran moethya. *Jurnal Empati*, 9(4), 306–312. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.28956>
- Purnomo, H. (2024). Metode penelitian kuantitatif kualitas dan RD. Saba Jaya Publisher, Karawang.
- Putra, J. S. (2018). Peran syukur sebagai moderator pengaruh perbandingan sosial terhadap self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197–210. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>
- Putri, A., Dwityanto, A., & Psi, S. (2016). Hubungan antara persahabatan dengan self-esteem (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Qiu, Y. (2024). Social comparison on social media platforms: a media and communication perspective. *SHS Web of Conferences*.
- Rahmatih, A. N., Fauzi, A., & Ermiana, I. (2020). Hubungan motivasi dan kemandirian belajar mahasiswa calon guru sekolah dasar. *Wahana Sekolah Dasar*, 28(2), 76–83. <https://doi.org/10.17977/um035v28i22020p076>
- Ren, S., Wu, Y., & Zheng, Y. (2022). Exploring the impact of social media on female self-image. *Social Science, Education, and Humanities Research*, 664, 1167–1171.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Quinn & Boden Company, Inc., Rahway, N.J.
- Rosenberg, M. (1979). *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE)*.
- Rositha, S. J., & Rahayu, A. (2023). Self-esteem dan *Online social comparison* perannya terhadap body image mahasiswi sekretaris sekolah tinggi ilmu komunikasi dan sekretari X. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 7(3), 9–15. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i3.3321>
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic*

- Counseling Journal*, 4(1), 49–58.
<http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- Salsabila, D. F., Saffanah Qalbi, A. F., Aziz, A. M., Etniko, A., & Tahir Rauf, K. N. (2022). Perbedaan self-esteem antara mahasiswa perguruan tinggi negeri dengan perguruan tinggi swasta. *Journal of Psychology Students*, 1(1), 45–56.
<https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.17458>
- Sandha, T., Hartati, S., & Fauziza, N. (2012). Hubungan antara self-esteem dengan penyesuaian diri pada siswa tahun pertama SMA Krista Mitra Semarang. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 47–82.
- Santrock, J. W. (2011). Life-span development: perkembangan masa hidup, Edisi 13, Jilid II. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2019). Life-span development. In *Life-span development*, 7th ed. (17th ed.). McGraw-Hill Higher Education.
- Sarafino, E., & Smith, T. (2011). Health Psychology: biopsychosocial interactions. In *John Wiley & Sons, Inc* (7th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Sari, D., Karsadi, & Pambudhi, Y. (2023). Online social comparison dan body dissatisfaction remaja perempuan. *Jurnal Sublimapsi*, 4(1), 40–48.
- Sari, M., Suarni, W., Ode, L., Qalbi, S., & Psikologi, J. (2024). Online social comparison dengan self-esteem pada mahasiswa pengguna Instagram. *Jurnal Sublimapsi*, 2, 276–283.
- Sayag, M., & Kavé, G. (2022). The effects of Online social comparisons on subjective age and self-rated health. *Ageing and Society*, 42, 2140–2153.
<https://doi.org/10.1017/S0144686X20002056>
- Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. (2014). The development and validation of the Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R). In *Eating Behaviors* (Vol. 15, Issue 2). Elsevier Ltd.
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.01.001>
- Schupp, J., & Schneider, S. (2011). Data Documentation 55. *Population (English Edition)*
- Settersten, R. A., & Ray, B. (2010). What's going on with young people today? the long and twisting path to adulthood. *Future of Children*, 20(1), 19–41.
<https://doi.org/10.1353/foc.0.0044>
- Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2018). Running Head: instagram use and psychological. *Psychology of Popular Media Culture*.
<https://doi.org/10.1037/ppm0000182>
- Sihotang, D., & Natalia, S. (2025). Persepsi mahasiswi terhadap standar kecantikan yang di tampilkan media sosial (Instagram). *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 6(10).

- Sobur, A. (2018). Media sosial: perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi. Remaja Rosdakarya.
- Srisayekti, W., Setiady, D. A., & Sanitioso, R. B. (2015). Harga-diri (self-esteem) terancam dan perilaku menghindar. *Jurnal Psikologi*, 42(2), 141–156.
- Suls, J., Collins, R., & Wheeler, L. (2020). *Online social comparison, judgment, and behavior*. Oxford University Press.
- Taylor, J., & Armes, G. (2024). Social comparison on Instagram, and its relationship with self-esteem and body-esteem. *Discover Psychology*, 4(126). <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00241-3>
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2018). Strong is the new skinny: a content analysis of #fitspiration images on Instagram. *Journal of Health Psychology*, 23(8), 1003–1011. <https://doi.org/10.1177/1359105316639436>
- Tinakon, W., & Nahathai, W. (2012). A comparison of reliability and construct validity between the original and revised versions of the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Psychiatry Investigation*, 9, 54–58. <https://doi.org/10.4306/pi.2012.9.1.54>
- Verutika, S., & Nugraheni, M. (2023). Hubungan *Online social comparison* dengan self-esteem pada emerging adulthood di kota kupang yang mengakses media sosial. *Jurnal Psikodidaktika*, 8(1).
- Vidal, C., Lhaksampa, T., Miller, L., & Platt, R. (2020). Social media use and depression in adolescents: a scoping review. In *International Review of Psychiatry*. Taylor and Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1720623>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). *Online social comparison*, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- We Are Social & Hootsuite (2022). Hootsuite (we are social): indonesia digital report 2022. <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2022/> (diakses pada tanggal 28 April 2025).
- Wijaya, C. (2024). Pemanfaatan kecerdasan buatan dalam aplikasi moderated online social therapy untuk pemulihan kesehatan mental remaja. *Jurnal Empati*, 13(6), 509–517.
- Wijaya, D. A. P., & Utami, M. S. (2021). Peran kepribadian kesungguhan terhadap krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood dengan dukungan sosial sebagai mediator. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 143–161. <https://doi.org/10.22146/gamajop.63924>
- Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis dimensi: dukungan sosial dan krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood. *Psycho Idea*, 20(1), 41–49.

- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- Yang, C. C. (2016). *Instagram* use, loneliness, and *online social comparison* orientation: interact and browse on social media, but don't compare. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 00(00), 1–6. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0201>
- Yang, S., Ng, P. Y., Chiu, R., Shuying, S., Klassen, R. M., Su, S., Work, S., Kong, H., & Kong, H. (2020). Criteria for adulthood, resilience, and self-esteem among emerging adults in Hong Kong: a path analysis approach. *Children and Youth Services Review*, 119. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105607>