

PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *BODY DISSATISFACTION* YANG DIMEDIASI OLEH *PHYSICAL APPEARANCE COMPARISON* PADA MAHASISWI PENGGUNA *INSTAGRAM* KOTA BANDUNG

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia



Disusun oleh:

Syahnaz Axelia Febriyanti

NIM 1600115

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

Syahnaz Axelia Febriyanti, 2023

PENGARUH SELF COMPASSION TERHADAP BODY DISSATISFACTION YANG DIMEDIASI OLEH PHYSICAL APPEARANCE COMPARISON PADA MAHASISWI PENGGUNA INSTAGRAM KOTA BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR PENGESAHAN

Syahnaz Axelia Febriyanti

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *BODY DISSATISFACTION* YANG
DIMEDIASI OLEH *PHYSICAL APPEARANCE COMPARISON* PADA MAHASISWI
PENGGUNA *INSTAGRAM* KOTA BANDUNG**

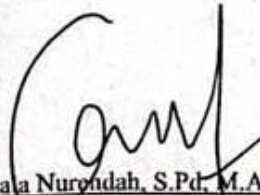
Skripsi ini disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I,



Helli Ihsan, S.Ag., M.Si.
NIP. 19750912 200604 1 002

Pembimbing II,



Gemala Nurindah, S.Pd., M.A.
NIP. 19830202 201012 2 002

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia**



Dr. Sri Maslihah, M.Psi., Psikolog
NIP. 19700726 200312 2 001

SKRIPSI INI TELAH DIAJUKAN PADA

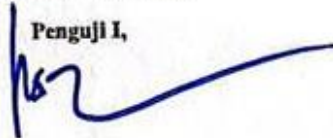
Hari, Tanggal : Selasa, 22 Agustus 2023

Waktu : 10.00 WIB - 11.00 WIB

Tempat : Ruang III Lantai 8 FIP

Para penguji terdiri atas:

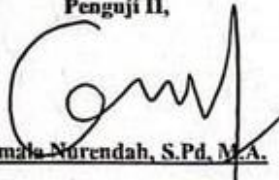
Penguji I,



Dr. Sri Maslihah, M.Psi., Psikolog

NIP. 19700726 200312 2 001

Penguji II,



Gemala Nurendah, S.Pd, M.A.

NIP. 19830202 201012 2 002

Penguji III,



Farhan Zakariyya, M.Psi., Psikolog

NIP. 19920109 201903 1 016

Tanggung jawab yuridis ada pada

Peneliti,



Syahnaz Axelia Febriyanti

NIM 1600115

PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *BODY DISSATISFACTION* YANG DIMEDIASI OLEH *PHYSICAL APPEARANCE COMPARISON* PADA MAHASISWI PENGGUNA *INSTAGRAM* KOTA BANDUNG

Oleh:

Syahnaz Axelia Febriyanti

Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan

© Syahnaz Axelia Febriyanti 2023

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul: “**Pengaruh *Self Compassion Terhadap Body Dissatisfaction Yang Dimediasi Oleh Physical Appearance Comparison Pada Mahasiswi Pengguna Instagram Kota Bandung***” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 9 Agustus 2023

Yang Membuat Pernyataan,



Syahnaz Axelia Febriyanti

NIM. 1600115

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, atas berkat rahmat dan ridho-Nya, shalawat dan salam selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan sahabatnya, serta berkat bantuan dan dorongan dari semua pihak yang telah membantu sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini. Penelitian ini dibuat dan diajukan sebagai salah satu syarat dalam menempuh gelar sarjana Psikologi di Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, yang berjudul **“PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *BODY DISSATISFACTION* YANG DIMEDIASI OLEH *PHYSICAL APPEARANCE COMPARISON* PADA MAHASISWI PENGGUNA *INSTAGRAM* KOTA BANDUNG”**.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tentunya masih terdapat keterbatasan serta kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik serta saran yang bermanfaat untuk membangun agar semakin baik. Peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat untuk berbagai pihak termasuk pembaca dan peneliti sendiri.

Bandung, 9 Agustus 2023



Syahnaz Axelia Febriyanti

UCAPAN TERIMAKASIH

Selama penyusunan skripsi ini tentunya peneliti mendapatkan banyak bantuan, bimbingan, motivasi serta dukungan dari berbagai pihak. Maka peneliti ingin mempersembahkan ucapan terima kasih peneliti yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT, Yang Maha Baik, selalu memberikan jalan yang terbaik untuk peneliti dalam segala kesusahan dan selalu mendengarkan doa dan niat peneliti, selalu mengasihi dan mencintai peneliti sehingga memberikan takdir yang baik kepada peneliti hingga saat ini.
2. Nabi Muhammad SAW, Baginda Rosul yang memberikan contoh teladan terbaik sehingga peneliti termotivasi untuk menjalani hidup dengan lebih baik.
3. Orang tua tercinta, Mamah Iis Aisyah dan Ayah Iman Sulaiman yang tidak pernah berhenti memanjatkan doa kepada Allah SWT untuk peneliti, selalu sabar kepada peneliti untuk terus belajar menjadi pribadi yang lebih baik dan bertanggung jawab. Tidak berhenti memberikan perhatian, dukungan, motivasi, kepercayaan, serta finansial sehingga peneliti bisa menyelesaikan studi sarjana psikologi dengan baik.
4. Adik Syafa yang selalu sabar dan penuh ketulusan dalam membantu peneliti selama proses penelitian ini berlangsung. Tidak pernah berhenti keluh kesah peneliti ketika mengalami kesusahan dan rela berusaha mencari responden dalam penelitian ini.
5. Almarhum Mbah Tatung tercinta, maaf jika peneliti belum sempurna sebagai cucu pertama karena hingga akhir hayat belum mampu menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih banyak dukungan dan kasih Mbah selama peneliti bersekolah hingga sekarang.
6. Tante Ike dan Tante Ine. Terimakasih banyak atas doa serta dukungan yang tidak pernah bosan dilontarkan terhadap peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Dr. Sri Maslihah, M.Psi, Psikolog., selaku ketua Program Studi Psikologi FIP UPI.

8. Bapak Helli Ihsan, M.Si. & Ibu Gemala Nurendah, M.A., selaku dosen pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, kepercayaan dan bantuan dalam mengarahkan penulisan skripsi ini dengan penuh kesabaran agar peneliti dapat lebih berkembang menjadi lebih baik.
9. Bapak Drs. MIF Baihaqi, M.Si., selaku dosen pembimbing akademik yang dapat menjadi bapak akademik selama peneliti berkuliah di Psikologi UPI.
10. Seluruh dosen Program Studi Psikologi UPI yang tidak bisa peneliti sebut satu persatu, terima kasih atas ilmu, motivasi, dan bimbingan yang telah diberikan selama perkuliahan.
11. Seluruh staf Program Studi Psikologi UPI yang telah membantu saya selama perkuliahan, khususnya kang Ali yang selalu memberi info beasiswa di saat peneliti berkuliah dan membutuhkannya.
12. Seluruh responden penelitian yang sangat sabar dan mau meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam pengisian kuesioner penelitian, serta seluruh pihak yang telah membantu dalam pengambilan data melalui kuesioner penelitian skripsi ini.
13. Kak Dicky sebagai sosok pasangan yang sabar dan tidak lelah dalam memberi dukungan peneliti selama proses perkuliahan hingga sekarang. Terimakasih untuk segala yang diberikan terhadap peneliti.
14. Idam sebagai sahabat yang banyak membantu peneliti dalam proses penelitian dan penyelesaian skripsi ini. Terimakasih banyak atas jasa, dukungan serta segala bentuk penyertaan pada masa-masa rumit peneliti.
15. Teman-teman terdekat yang sudah memberi hiburan dan dukungan selama peneliti menemui hambatan dalam penulisan skripsi ini. Diantaranya, Elza, Erika, Dedel, Abil, Witri, Milla, Mpad, Yoqi, Gita, Meylin, Iklima, Octa, Rika, dan Iren. Sehat dan berbahagialah selalu.
16. Teman-teman seperjuangan psikologi khususnya (*Geng-Ber*) yang selama perkuliahan selalu menyertai dengan kasih serta tawa, kemudian selalu membantu proses akademik peneliti yaitu, Elda, Yayas, Pika, Bz, Fira, Wanda, Taca, Rifqi, Dani dan Adi. Sukses dan semangat selalu.

17. Teman-teman pejuang skripsi ujung tanduk (*Geng Ikhlas*), Ajeng, Diar, Eka dan Wanda. Terima kasih banyak sudah saling *support* dan meyakinkan satu sama lain untuk kita menyelesaikan skripsi ini serta dapat wisuda bersama. Semoga kita akan sukses kemudian masa.
18. Terimakasih Akang Tete barista *coffee shop* (yang tidak bisa disebutkan satu persatu) telah menjadi saksi bisu dalam kesusahan peneliti selama proses revisi skripsi ini. Terimakasih Parsha *mobile legend* karena menyertai kegundahan peneliti dalam proses skripsi ini.

Bandung, 9 Agustus 2023



Syahnaz Axelia Febriyanti

ABSTRAK

Syahnaz Axelia Febriyanti (1600115). Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Body Dissatisfaction* yang Dimediasi *Physical Appearance Comparison* pada Mahasiswi Pengguna *Instagram* Kota Bandung. Skripsi. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung. (2023).

Modernisasi zaman yang terjadi pada *Instagram* menggiring mahasiswi di kota metropolitan untuk terus mengevaluasi penampilan fisiknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* yang dimediasi *physical appearance comparison* pada mahasiswi pengguna *Instagram* kota Bandung. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan subjek penelitian sebanyak 300 mahasiswi pengguna *Instagram* kota Bandung. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Skala Welas Diri (SWD) untuk mengukur *self compassion*, *Body Dissatisfaction Scale-W* (BDS-W) untuk mengukur *body dissatisfaction*, serta *Physical Appearance Comparison Scale-Revised* (PACS-R) untuk mengukur *physical appearance comparison*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik analisis regresi linear sederhana dan berganda serta mengukur *sobel* tes untuk mengukur mediasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh negatif *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* yang dimediasi oleh *physical appearance comparison* pada mahasiswi pengguna *Instagram* kota Bandung.

Kata kunci: *body dissatisfaction, physical appearance comparison, self compassion.*

ABSTRACT

Syahnaz Axelia Febriyanti (1600115). *The Influence of Self Compassion on Body Dissatisfaction Mediated by Physical Appearance Comparison Among Female University Students Using Instagram in the City of Bandung.* Thesis. Psychology Study Program, Faculty of Education, Indonesia University of Education, Bandung. (2023).

The modernization of the era occurring on Instagram is leading female students in metropolitan cities to continuously evaluate their physical appearance. This study aims to determine the effect of self compassion on body dissatisfaction mediated by physical appearance comparison among female university students using Instagram in the city of Bandung. The sampling in this study uses purposive sampling technique with a total of 300 female university students using Instagram in the city of Bandung as research subjects. The research instruments used are the Self Compassion Scale (SWD) to measure self compassion, Body Dissatisfaction Scale-W (BDS-W) to measure body dissatisfaction, and Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R) to measure physical appearance comparison. The data analysis technique used is simple and multiple linear regression analysis as well as Sobel test to measure mediation. The results of the study show a negative effect of self compassion on body dissatisfaction mediated by physical appearance comparison among female university students using Instagram in the city of Bandung.

Keywords: *body dissatisfaction, physical appearance comparison, self compassion.*

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMAKASIH.....	ii
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Pertanyaan Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Struktur Organisasi Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. <i>BODY DISSATISFACTION</i>	8
1. Definisi <i>Body Dissatisfaction</i>	8
2. Dimensi <i>Body Dissatisfaction</i>	10
3. Faktor-faktor <i>Body Dissatisfaction</i>	10
B. <i>SELF COMPASSION</i>	12
1. Definisi <i>Self Compassion</i>	12
2. Dimensi <i>Self Compassion</i>	13
3. Faktor-faktor <i>Self Compassion</i>	13
4. Fungsi <i>Self Compassion</i>	14
C. <i>PHYSICAL APPEARANCE COMPARISON</i>	15
1. Definisi <i>Physical Appearance Comparison</i>	15
2. Jenis <i>Physical Appearance Comparison</i>	16
3. Dimensi <i>Physical Appearance Comparison</i>	16
4. Dampak <i>Physical Appearance Comparison</i>	17
D. <i>Instagram</i>	18
1. Konsep <i>Instagram</i>	18
2. Dampak <i>Instagram</i> Bagi Mahasiswi.....	19
E. Kerangka Berpikir	20
F. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Desain Penelitian.....	23
B. Populasi, Sampel, dan Responden Penelitian	23
C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	24

1. Variabel Penelitian	24
2. Definisi Operasional	24
D. Instrumen Penelitian.....	25
1. <i>Self Compassion</i>	25
2. <i>Body Dissatisfaction</i>	28
3. <i>Physical Appearance Comparison</i>	30
E. Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Reliabilitas Instrumen	33
G. Teknik Analisis Data.....	33
1. Uji Normalitas	33
2. Uji Heteroskedastitas	34
3. Uji Multikolinearitas.....	34
4. Uji Hipotesis	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil Penelitian	37
1. Gambaran Demografis Responden.....	37
2. Gambaran <i>Self Compassion</i>	38
3. Gambaran <i>Body Dissatisfaction</i>	39
4. Gambaran <i>Physical Appearance Comparison</i>	41
B. Uji Hipotesis	43
1. Pengaruh <i>Self Compassion</i> (X) terhadap <i>Body Dissatisfaction</i> (Y) pada Mahasiswi pengguna <i>Instagram</i> di Kota Bandung.....	44
2. Pengaruh <i>Self Compassion</i> (X) terhadap <i>Physical Appearance Comparison</i> (Z) pada Mahasiswi di Kota Bandung.....	45
3. Pengaruh <i>Physical Appearance Comparison</i> (Z) terhadap <i>Body Dissatisfaction</i> (Y) pada Mahasiswi di Kota Bandung	46
4. Pengaruh <i>Self Compassion</i> (X) terhadap <i>Body Dissatisfaction</i> (Y) pada Mahasiswi di Kota Bandung yang dimediasi oleh <i>Physical Appearance Comparison</i> (Z)	47
C. Pembahasan.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI.....	55
A. Kesimpulan	55
B. Rekomendasi	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kisi-Kisi Instrumen <i>Self-Compassion Scale (SCS)</i>	26
Tabel 3.2	Penyekoran Instrumen <i>Self-Compassion Scale (SCS)</i>	26
Tabel 3.3	Kategorisasi Skor <i>Self-Compassion Scale (SCS)</i>	27
Tabel 3.4	Kisi-Kisi Instrumen <i>Body Dissatisfaction</i>	28
Tabel 3.5	Penyekoran Instrumen <i>Body Dissatisfaction</i>	29
Tabel 3.6	Kategorisasi Skor Instrumen <i>Body Dissatisfaction</i>	29
Tabel 3.7	Kisi-Kisi Instrumen <i>Physical Appearance Comparison Scale (PACS-R)</i>	31
Tabel 3.8	Penyekoran Instrumen <i>Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R)</i>	31
Tabel 3.9	Kategorisasi Instrumen <i>Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R)</i>	31
Tabel 3.10	Hasil Uji Reliabilitas	33
Tabel 3.11	Uji Normalitas	33
Tabel 3.12	Uji Multikolinearitas	35
Tabel 4.1	Gambaran Demografis Responden	37
Tabel 4.2	Gambaran Umum <i>Self Compassion</i>	38
Tabel 4.3	Gambaran <i>Self Compassion</i> Berdasarkan Demografis	39
Tabel 4.4	Gambaran Umum <i>Body Dissatisfaction</i>	40
Tabel 4.5	Gambaran <i>Body Dissatisfaction</i> Berdasarkan Demografis	41
Tabel 4.6	Gambaran Umum <i>Physical Appearance Comparison</i>	41
Tabel 4.7	Gambaran <i>Physical Appearance Comparison</i> Berdasarkan Demografis	43
Tabel 4.8	Analisis Regresi <i>Self Compassion</i> terhadap <i>Body Dissatisfaction</i> ... 44	
Tabel 4.9	Analisis Regresi <i>Self Compassion</i> terhadap <i>Physical Appearance Comparison</i>	45
Tabel 4.10	Analisis Regresi <i>Physical Appearance Comparison</i> terhadap <i>Body Dissatisfaction</i>	46
Tabel 4.11	Analisis Regresi Berganda <i>Self Compassion</i> terhadap <i>Body Dissatisfaction</i> yang dimediasi oleh <i>Physical Appearance Comparison</i>	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Skema Kerangka Berpikir	22
Gambar 3.1	Skema Pengaruh <i>Self Compassion</i> terhadap <i>Body Dissatisfaction</i> yang dimediasi <i>Physical Appearance Comparison</i>	23
Gambar 3.2	Uji Heteroskedastisitas	34
Gambar 4.1	Diagram Hasil Analisis Regresi antar Variabel	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing.....	65
Lampiran 2 Kartu Bimbingan	66
Lampiran 3 Form Verifikasi.....	67
Lampiran 4 Kuesioner Penelitian.....	69
Lampiran 5 Uji Reliabilitas.....	77
Lampiran 6 Uji Asumsi Klasik	77
Lampiran 7 Gambaran Demografis Responden.....	79
Lampiran 8 Gambaran Umum Variabel.....	80
Lampiran 9 Uji Hipotesis	85
Lampiran 10 Hasil Demografis Responden	88
Lampiran 11 Skor Variabel Responden	97
Lampiran 12 Masukan Penguji Sidang	116

DAFTAR PUSTAKA

- Alimiyah, Rosyidatul. (2019). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Gratitude Pada Mahasiswa Pondok Pesantren. *Skripsi*. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Amaranggani, A. P., Prana, T. T., Arsari, N. M. C. D., Surbakti, A. M., & Rahmandani, A. (2021). Self-Compassion dan Negative Emotional States Pada Mahasiswa Kedokteran Umum: Hubungan dan Prevalensi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), 215–230. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i2.1623>.
- Andsager, J. L. (2014). Research Directions in Social Media and Body Image. *Sex Roles*, 71(11–12), 407–413. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0430-4>.
- Anjani, Niken Ftiri. (2022). Pengaruh Perbandingan Sosial Terhadap Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Pengguna Aktif Instagram Di Kota Bandung Yangdimediasi Oleh Self-Esteem. *Skripsi*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, Volume 5(2), 114–128. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50624>.
- Arshuha, F., & Amalia, I. (2019). Pengaruh Perbandingan Sosial dan Perfeksionisme Terhadap Body Dissatisfaction Mahasiswi Pengguna Instagram. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 5(2), 75-92.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1177/1350506818764762>.
- Budianti, R. D., & Nawangsih, E. (2020). Hubungan Appearance Comparison dan Body Dissatisfaction pada Remaja Pengguna Instagram di Kota Bandung. *Jurnal Universitas Islam Bandung*, 6(2), 657–662. <http://dx.doi.org/10.29313/.v6i2.23964>.
- Butters, J. W., & Cash, T. F. (1987). *Cognitive-Behavioral Treatment of Women's Body-Image Dissatisfaction*. 55(6), 889–897.
- Calverley, E. L. & Grieve, R. (2021). Do the metrics matter? An experimental investigation of Instagram influencer effects on mood and body dissatisfaction. *Elsevier*.

- Cash, T.F. (2000). *The Multidimensional Body-self Relation Questionnaire: MBSRQ User's Manual (3rd revision)*. Virginia: Old Dominion, University Norfolk.
- Cash, T.F & Pruzinsky, T. (2002) *Body Image : A Handbook of theory, research and clinical practise*. London: The Guilford Press.
- Cash, F. Thomas & Smolak, Linda. (2011). *A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York: The Guilford.
- Cheng, H.-L. (2006). *POTENTIAL RISK AND PROTECTIVE FACTORS*. August.
- Choi, Y. M., Lee, D., & Lee, H.-K. (2014). The Effect of Self-compassion on Emotions when Experiencing a Sense of Inferiority Across Comparison Situations. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 949–953. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.813>.
- Cohen, R., & Blaszczynski, A. (2015). Comparative effects of Facebook and conventional media on body image dissatisfaction. *Journal of Eating Disorders*. <https://doi.org/10.1186/s40337-015-0061-3>.
- Coelho, C., Machado, P., Cesar, B. M. & Goncalves, S. (2023). *Eating Pathology in Portuguese Female University Students*. 1–13. <https://doi.org/10.3390/nu15112484>.
- Crusius, J., & Mussweiler, T. (2012). *When People Want What Others Have : The Impulsive Side of Envious Desire*. 12(1), 142–153. <https://doi.org/10.1037/a0023523>.
- Fadhillah, A. S. A. & H. I. (2022). Hubungan antara Self-Esteem dan Body Image Pada Remaja Akhir Perempuan Pengguna Instagram. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental, Vol. 2(1)*, 201–211.
- Fardouly, J., & Holland, E. (2018). *Social media is not real life : The effect of attaching disclaimer-type labels to idealized social media images on women ' s body image and mood*. <https://doi.org/10.1177/1461444818771083>.
- Febriyanti, Nadhifa. (2022). Pengaruh Intensitas Penggunaan Mitra Sosial Instagram dan Social Comparison Terhadap Self Estem GenZ. *Skripsi*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Festinger, Leon. (1954). *A Theory of Social Comparison Processes*. Human Relation.
- Grogan, S. (2017). *Body Image*. Routledge Taylor & Francis Group.
- Hall, M. (2009). *Predictors of body dissatisfaction among adolescent females. American Counseling Association Annual Conference and Exposition. Paper based on program at the 2009 American Counseling Association Annual*

Syahnaz Axelia Febriyanti, 2023

PENGARUH SELF COMPASSION TERHADAP BODY DISSATISFACTION YANG DIMEDIASI OLEH PHYSICAL APPEARANCE COMPARISON PADA MAHASISWI PENGGUNA INSTAGRAM KOTA BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Conference and Exposition. March 19-2003. Charlotte, North Carolina.

- Helverson, N. (2013). *The relation between self-compassion, body image, and mood: How do women internalize weight-related feedback?*
- Hendrickse, J., A. M., Arpan, L. M., Clayton, R. B., & Ridgway, J. L. (2017). Computers in Human Behavior *Instagram* and college women's body image: Investigating the roles of appearance-related comparisons and intrasexual competition. *Computers in Human Behavior*, 74, 92–100. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.04.027>.
- Hess, A (2015). The Selfie Assemblage. *International Journal of Communication* 9, 629–1646.
- Hidayat, R., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2019). Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 79. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.79-86>.
- 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>.
- Hu, Y., Manikonda, L., & Kambhampati, S. (2017). A First Analysis of *Instagram* Photo Content and User Types. *Frontiers of Mathematics in China*, 12(1), 247–260. <https://www.aaai.org/ocs/index.php/ICWSM/ICWSM14/paper/view/8118/8087>.
- Jones, D.C. Social Comparison and Body Image: Attractiveness Comparisons to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles* 45, 645–664 (2001). <https://doi.org/10.1023/A:1014815725852>.
- Kartikasari, N. Y. (2013). Body dissatisfaction terhadap psychological well. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 304–323. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/1585/1690/3658#:~:text=Dari hasil penelitian yang dilakukan, ialah sebesar 6%2C15%25>.
- Kavalam, C. M. & M. J. (2022). Physical Appearance Comparison And Impression Formation Among Young Adults. *International Journal of Recent Scientific Research*, 10(1982), 30693–30695. <https://doi.org/10.24327/IJRSR>.
- Maimunah, S., & Yohana, S. (2021). HUBUNGAN MEDIA SOSIAL DENGAN BODY DISSATISFACTION PADA MAHASISWA PEREMPUAN DI KOTA SURABAYA Salma Maimunah Yohana Wuri Satwika Abstrak. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 224–233.
- Mcgrath, R. J., Julie, W., & Caron, R. M. (2009). *The Relationship between*

Syahnaz Axelia Febriyanti, 2023

PENGARUH SELF COMPASSION TERHADAP BODY DISSATISFACTION YANG DIMEDIASI OLEH PHYSICAL APPEARANCE COMPARISON PADA MAHASISWI PENGGUNA INSTAGRAM KOTA BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Resilience and Body Image in College Women. 10(2).

- Memon, M. A., Ting, H., Cheah, J.-H., Thurasamy, R., Chuah, F., & Cham, T. H. (2020). Sample Size for Survey Research: Review and Recommendations. *Journal of Applied Structural Equation Modeling*, 4(2), i–xx. [https://doi.org/10.47263/jasem.4\(2\)01](https://doi.org/10.47263/jasem.4(2)01).
- Moreton, L., & Greenfield, S. (2022). University students' views on the impact of *Instagram* on mental wellbeing: a qualitative study. *BMC Psychology*, 10(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00743-6>.
- Mukhlis, A. (2010). *Ketidakpuasan Terhadap Citratubuh (Body Image Dissatisfaction)*. 10.
- Murn, L. T., & Steele, M. R. (2020). What matters most? Age and gender differences in self-compassion and body attitudes among college students. *Counselling Psychology Quarterly*, 33(4), 541–560. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1605334>.
- Neff, K. D. (2003). The Relational Compassion Scale: Development and Validation of a new self rated Scale for the Assessment of Self Other Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>.
- Neff, K. D., & Knox, M. C. (2016). Encyclopedia of Personality and Individual Differences. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8>.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267–285. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>.
- Nelson, S. L., Harriger, J. A., Perrin, C. M., & Rouse, S. V. (2022). The effects of Body Positive-Instagram Posts on Body Image in Adult Women. *Body Image*, 42, 338–346.
- Nurpadzilah, A. A. (2022). Pengaruh Self Compassion Terhadap Body Dissatisfaction Dengan Eating Behavior Sebagai Variabel Moderator. *Skripsi*. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion

Syahnaz Axelia Febriyanti, 2023

PENGARUH SELF COMPASSION TERHADAP BODY DISSATISFACTION YANG DIMEDIASI OLEH PHYSICAL APPEARANCE COMPARISON PADA MAHASISWI PENGGUNA INSTAGRAM KOTA BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129–143. <http://doi.org/10.1348/147608309X471000>.

Pereira, A. T. (2022). The Protective Role of Self-Compassion in the Relationship between Perfectionism and Burnout in Portuguese Medicine and Dentistry Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 29(5), 325–326. <https://doi.org/10.1177/10249079221096920>.

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Journal of Cellular Physiology*, 36(4), 717–731. <https://doi.org/10.1002/jcp.28952>.

Putri, N. A., & Susiarini, T. (2023). Hubungan antara Self-Compassion dan Konsep Diri dengan Resiliensi pada Mahasiswa FIKOM UPI Y.A.I Angkatan 2018 yang Mengikuti Magang. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 65–72.

Putri, R. A., Fitriyanti, E., & Burhanudin, B. (2021). Layanan informasi berbasis self-compassion untuk mereduksi body dissatisfaction pada siswa perempuan. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 1(1), 59–66. <https://doi.org/10.30998/ocim.v1i1.4573>.

Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U., & Vocks, S. (2021). Body dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan. *Frontiers in psychiatry*, 10, 864. Doi: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00864>.

Rahardjo, I. A., Takwin, B., & Oriza, I. I. D. (2021). Pengaruh Socio-cultural Influences dan Self-Compassion terhadap Apresiasi Tubuh Wanita: Social Appearance Comparison sebagai Mediator. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 9(1), 53–63. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v9i1.19051>.

Rahayu, T. A., & Ediaty, A. (2022). Self-Compassion Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Di Era Adaptasi Kehidupan Baru. *Jurnal EMPATI*, 10(5), 362–367. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32939>.

Rananto, H. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Prokrastinasi Pada Siswa Sma Nasima Semarang. *Jurnal EMPATI*, 6(1), 232–238. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15235>.

Rejeki, S., Komalawati, E., & Indriyanti, P. (2020). Penggunaan *Instagram* Terhadap Citra Diri Mahasiswa. *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 4(2), 105–116. <https://doi.org/10.31334/lugas.v4i2.1225>.

Rodgers, R. F., Franko, D. L., Donovan, E., Cousineau, T., Yaters, K., McGowan, K., Cook, E., Lowy, A. S. (2017). Body Image In Emerging Adults: The Protective Role Of Self-Compassion. *Body Image*, 22, 148-155.

Syahnaz Axelia Febriyanti, 2023

PENGARUH SELF COMPASSION TERHADAP BODY DISSATISFACTION YANG DIMEDIASI OLEH PHYSICAL APPEARANCE COMPARISON PADA MAHASISWI PENGGUNA INSTAGRAM KOTA BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Salamoon, D. K. (2013). *Instagram, Ketika Foto Menjadi Mediator Komunikasi Lintas Budaya Di Dunia Maya. Universitas Airlangga*, 1–14.
- Saleh, U., Kusuma, R. D., & Arifin, M. (2022). Being Compassionate in Early Adulthood. *Proceedings of the Interdisciplinary Conference of Psychology, Health, and Social Science (ICPHS 2021)*, 639(Icphs 2021), 11–17. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220203.003>.
- Saraç, D. . (2020). Can *Instagram* impact mental health positively ? *Master Thesis Communication and Information Sciences Specialization: Business Communication and Digital Media Tilburg University, Tilburg, February*.
- Sari, I. A. W. P., Suarya, L. M. S. (2018). Hubungan Antara Social Comparison Dan Harga Diri Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi Ilmiah (Udayana)*, 5(2), 256–277. https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/50b6845950412c0466ebcc7d040945a0.pdf.
- Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. (2014). The development and validation of the Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R). *Eating Behaviors*, 15(2), 209–217. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.01.001>.
- Seekis, V., Bradley, G. L., & Duffy, A. L. (2021). How Self-Compassion Moderates the Links Between Fitspiration Use and Body Concerns in Young Women. *Mindfulness*, 12(8), 1985–1998. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01656-y>.
- Sejčová, L. (2008). Body dissatisfaction. *Human Affairs*, 18(2), 171–182. <https://doi.org/10.2478/v10023-008-0017-1>.
- Semeer, S. Z. Bin. (2022). Pengaruh Social Comparison Terhadap Body Dissatisfaction Pengguna Instagram Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Silberstein, L. R., Striegel-Moore, R. H., Timko, C., & Rodin, J. (1988). Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: Do men and women differ? *Sex Roles*, 19(3–4), 219–232. <https://doi.org/10.1007/BF00290156>.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self Compassion Scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat. Advance online publication*. doi: 10.24854/jpu02020-337.
- Suh, H., & Chong, S. S. (2022). What Predicts Meaning in Life? The Role of Perfectionistic Personality and Self-Compassion. *Journal of Constructivist Psychology*, 35(2), 719–733. <https://doi.org/10.1080/10720537.2020.1865854>.
- Sukanto, M. E. (2006). Citra tubuh perempuan di media massa. *Jurnal Psikologi*. *Jurnal Psikologi*, 21 (3)(May 2006), 299–305.

- Sunartio, L. (2012). Social Comparison. *SOCIAL COMPARISON DAN BODY DISSATISFACTION PADA WANITA DEWASA AWAL, IX*. <https://doi.org/10.1017/9781108758796.015>.
- Sundgot-borgen, C., Sundgot-borgen, J., Bratland-sanda, S., Kolle, E., Torstveit, M. K., Svantorp-tveiten, K. M. E., & Mathisen, T. F. (2021). *Body appreciation and body appearance pressure in Norwegian university students comparing exercise science students and other students*. 1–11.
- Taniguchi, E., & Ebesu Hubbard, A. S. (2020). Effects of Physical Appearance Social Comparisons and Perceived Attainability of an Ideal Body on Body Dissatisfaction and Weight-Management Behaviors Among Young Japanese Women. *Japanese Psychological Research*, 62(4), 227–240. <https://doi.org/10.1111/jpr.12264>.
- Tariq, M., & Ijaz, T. (2015). *Development of Body Dissatisfaction Scale for University Students*. 30(2), 305–322.
- Tatum, K. J. (2012). *Adherence to Gender Roles as a Predictor of Compassion and Self-Compassion in Women and Men*. 1–55.
- Thøgersen-Ntoumani, C., Dodos, L., Chatzisarantis, N., & Ntoumanis, N. (2017). A Diary Study of Self-Compassion, Upward Social Comparisons, and Body Image-Related Outcomes. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 242–258. <https://doi.org/10.1111/aphw.12089>.
- Thomas, K. D. (2013). *The Effects Upward and Downward Comparison on a Subsequent Emotion Recognition Task*. <https://engagedscholarship.csuohio.edu/etdarchive/565/%0Ahttps://engagedscholarship.csuohio.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1564&context=etdarchive>.
- Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., & Veldhuis, J. (2018). The effect of *Instagram* “likes” on women’s social comparison and body dissatisfaction. *Body Image*, 26, 90–97. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.07.002>.
- Tiggemann, M., & McGill, B. (2004). The role of social comparison in the effect of magazine advertisements on women’s mood and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 23–44. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.1.23.26991>.
- Tiggemann, M., & Polivy, J. (2010). Upward and downward: Social comparison processing of thin idealized media images. *Psychology of Women Quarterly*, 34(3), 356–364. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2010.01581.x>.
- Tumakaka, S. M., Meizara, E., Dewi, P., & Hamid, H. (2022). Gambaran Ketidakpuasan Terhadap Bentuk Tubuh (Body Dissatisfaction) pada Pengguna *Instagram*. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(1), 11–24.

- Virnanda, R. (2020). Hubungan Antara Kesepian dengan Ketakutan Akan Ketinggalan Momen Pada Pengguna *Instagram* di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 671. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5572>.
- Warren, R. (2016). Risk and Resilience. *Self-Criticism and Self-Compassion*., Vol. 15, N, 14–24. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.21835-X>.
- White, J. B., Langer, E. J., Yariv, L., & Welch, J. C. (2006). Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviors: The dark side of social comparisons. *Journal of Adult Development*, 13(1), 36–44. <https://doi.org/10.1007/s10804-006-9005-0>.
- Yamaguchi, A., Kim, M. S., & Akutsu, S. (2014). The effects of self-construals, self-criticism, and self-compassion on depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 68, 65–70. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.013>.
- Yapri, M., & Dewi, F. I. R. (2022). Intensity of *Instagram* Use and Body Dissatisfaction: The Role of Appearance Comparison as a Mediator. *Proceedings of the 3rd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2021)*, 655(Ticash 2021), 1421–1425. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220404.227>.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Self and Identity Meta-Analysis of Gender Differences in. *Taylor & Francis*, 14(Self Identity), 37–41.
- Zappavigna, M. (2016). Social media photography: construing subjectivity in *Instagram* images. *Visual Communication*, 15(3), 271–292. <https://doi.org/10.1177/1470357216643220>.