



**BRPKM**

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



---

ARTIKEL PENELITIAN

## **Peran Perfeksionisme dan *Social Comparison* terhadap Depresi pada Dewasa Awal Pengguna *Instagram***

Anggita Dewi Saraswati & Dr. Rakhman Ardi, M.Psych\*

Departemen Psikologi Kepribadian dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### **ABSTRAK**

Instagram, sebagai salah satu media sosial yang populer dapat menjadi sumber kerentanan bagi penggunanya. Melalui adanya dorongan untuk menampakkan sisi terbaik dan terciptanya bias positif dalam setiap unggahannya, *Instagram* dapat membuka kesempatan hadirnya *social comparison* dan penetapan standar ideal yang terlalu tinggi. Hal ini dapat mengarah pada berkembangnya skema negatif seperti yang dialami pada individu dengan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran perfeksionisme dan *social comparison* terhadap depresi pada individu dewasa awal. Partisipan penelitian merupakan individu pengguna *Instagram* berusia 18-25 tahun sejumlah 109 orang. Perolehan data didapatkan melalui survei berbentuk kuesioner yang kemudian dianalisis menggunakan uji regresi ganda dengan bantuan program statistik SPSS versi 25. Hasil dari penelitian ini diperoleh hanya perfeksionisme saja yang teruji berperan sebagai prediktor terhadap depresi pada individu dewasa awal pengguna *Instagram* ( $p = 0.000 < 0.05$ ). Selain itu, model regresi pada penelitian ini memiliki andil sebagai prediktor depresi sebesar 28.1%.

**Kata kunci:** (*depresi, dewasa awal, Instagram, perfeksionisme, social comparison*)

### **ABSTRACT**

Instagram as one of the most popular social media can be the source of susceptibility for its user through the urge to show the best version and the positive bias by some of the contents in Instagram. These things can lead for social comparisons to happen and setting the ideal standard that are too high for its user. This could induce the negative schemas like those experienced in individuals with depression to develop. The aim of this study is to determine the role of perfectionism and social comparison on depression at emerging adults. This study was conducted on Instagram users around 18-25 ages with 109 in total. This study use questionnaire as the tools to collect the data and being analyzed using multiple linear regression processed by SPSS 25th version. This study found that only perfectionism was significantly has the role as a predictor on depression at emerging adults Instagram users with ( $p = 0.000 < 0.05$ ). Besides that, the regression model from this analysis has contributed as predictor of depression by 28.1%.

**Keywords:** (*depression, emerging adults, Instagram, perfeksionisme, social comparison*)

---

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,

\*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: **rahkman.ardi@psikologi.unair.ac.id**



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

## PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi cara baru bagi masyarakat untuk berkomunikasi karena dapat membuat komunikasi menjadi lebih efektif dalam berbagai konteks kehidupan (Setiadi, 2016). Kemudahan berkomunikasi melalui media sosial ini turut menjadi salah satu hal yang membuat media sosial menjadi kian populer di kalangan masyarakat dengan 160 juta orang atau 59% dari total penduduk Indonesia telah tercatat sebagai pengguna media sosial pada bulan Januari 2020 lalu (We Are Social, 2020).

Fitur yang disuguhkan pun beragam, dengan berbagai keunggulan yang ditawarkan oleh masing-masing platform, masyarakat dapat memilih platform media sosial yang ingin digunakan. Di Indonesia sendiri, lima media sosial yang paling banyak digunakan yaitu Youtube dengan persentase penggunaan sebesar 88%, disusul Whatsapp dengan 84%, lalu Facebook sebesar 82%, kemudian *Instagram* sebesar 79%, dan Twitter dengan persentase sebesar 56% (We Are Social, 2020).

Melalui banyaknya pilihan dan kepopuleran pada masing-masing platform yang tersedia, media sosial kini telah menjadi bagian kehidupan hampir dari seluruh masyarakat. Pergeseran perilaku ini yang kemudian menjadi dasar urgensi bagi para peneliti untuk mencari hubungan serta dampak atas media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan hidup masyarakat (Cramer, 2018).

Adanya fitur-fitur yang khas dan berbeda pada setiap media sosial dapat menarik beberapa jenis ekspresi dan keyakinan atas apa saja yang dianggap sesuai, di luar adanya perbedaan dalam privasi perilaku yang dirasakan (Waterloo, dkk., 2018).

Seperti studi komparasi mengenai persepsi penilaian atas ekspresi emosi secara online (*perceived norms of emotion expression*) pada pengguna media sosial—*Whatsapp, Facebook, Twitter, dan Instagram*, ditemui bahwa media sosial yang memiliki nilai kesesuaian ekspresi emosi negatif (kesedihan, kemarahan, kekecewaan, dan kekhawatiran) paling tinggi adalah *Whatsapp* yang kemudian disusul oleh *Facebook, Twitter, dan Instagram*. Sebaliknya, untuk pengekspresian emosi positif (kegembiraan dan kebanggaan), nilai kesesuaian ekspresi paling tinggi ditemui pada *Whatsapp*, kemudian *Instagram, Facebook* serta *Twitter* dengan nilai kesesuaian paling rendah (Waterloo, dkk., 2018). Melalui studi tersebut, dapat disimpulkan bahwasannya media sosial yang memiliki nilai kesesuaian ekspresi emosi negatif paling rendah adalah *Instagram* dan ia juga memiliki nilai kesesuaian ekspresi positif paling tinggi kedua setelah *Whatsapp*.

Menjadi salah satu media sosial yang populer, jumlah pengguna terbanyak di *Instagram* didominasi oleh kawula muda dengan rentang usia 18-24 tahun sebesar 30,8% (GoodStats Data, 2023). Rentang usia 18-24 tahun ini menurut Arnett (2000) termasuk ke dalam kategori dewasa awal yang secara spesifik mengkategorikannya pada rentang usia 18-25 tahun. Menurut Arnett (2000), dewasa awal memiliki karakteristik perkembangannya sendiri yakni sebagai masa eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, masa peralihan, dan masa untuk berbagai kemungkinan.

Hadirnya ketidakstabilan dan terbukanya jangkauan eksplorasi yang luas ini menjadi salah satu penjelasan mengenai suatu penemuan studi bahwa individu dewasa awal menjadi masa yang memiliki tingkat distres identitas paling tinggi secara signifikan dibandingkan dengan remaja dan individu di usia 20-an akhir (Palmeroni, dkk., 2020). Hal ini pula yang kemudian menjadi pemicu kebingungan serta ketidakpastian tentang pilihan hidup dan masa depan bagi beberapa individu dewasa awal sehingga ia merasa kewalahan dan juga tertekan (Palmeroni, dkk., 2020). Selain itu, pada proses pembentukan

identitasnya ini, dewasa awal memanfaatkan platform media sosial sebagai salah satu wadah untuk bersosial dan juga sebagai sumber pencarian informasi (Huges, dkk., 2012 dalam Bjornsen, 2018).

*Instagram* sendiri memiliki karakteristik yang cukup identik dibandingkan dengan media sosial lain. *Instagram* merupakan platform yang lebih fokus pada gambar dan pembuatan konten-konten berorientasi visual lain dengan penggunaan *caption* atau tulisan pendek, dimana hanya menghadirkan bagian-bagian terbaik dari kehidupan seseorang (Lup, Trub, & Rosenthal, 2015).

Pada suatu studi kualitatif ditemui terdapat salah satu partisipan pengguna *Instagram* yang mengaku selalu berusaha memenuhi standar budaya *Instagram* pada setiap unggahannya, yakni usaha lebih yang harus dikeluarkan pada setiap unggahan dan keinginan untuk menghadirkan gambaran terbaik atas dirinya, dimulai dengan perlunya pengambilan beberapa foto, mengedit foto, hingga meminta pendapat orang lain sebelum memutuskan untuk mengunggahnya di *Instagram* (Budenz, dkk., 2020).

Kecenderungan individu untuk memilih dan menekankan aspek paling positif atas diri dan kehidupan mereka di media sosial ini yang kemudian membuat tiap unggahan di *Instagram* cenderung bias secara positif, dimana orang hanya menampilkan sisi terbaik atas dirinya seperti melalui fitur peningkatan kualitas foto yang dapat membentuk budaya “penyempurnaan” di *Instagram* (Lup, Trub, & Rosenthal, 2015). Maka dari itu, adanya bias secara positif yang secara tidak langsung membuat budaya “penyempurnaan” di *Instagram* ini dapat menjadi salah satu faktor timbulnya tekanan psikologis termasuk kecemasan dan depresi (Lowe-Calverley, Grieve, & Padgett, 2019).

Pada salah satu riset yang dilakukan oleh *Youth Health Movement* (2017) mengenai efek media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan anak muda pada lima media sosial terpopuler (Facebook, YouTube, Twitter, Snapchat, dan *Instagram*), ditemui bahwa *Instagram* menempati posisi terakhir yang memiliki efek terburuk media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan hidup para kawula muda. Selain itu, dilaporkan pula bahwa pemuda sebagai pengguna berat *Instagram* cenderung mengalami tekanan psikologis termasuk kecemasan dan juga depresi (Young Health Movement, 2017). Penjelasan mengenai hubungan penggunaan *Instagram* dengan beberapa kasus gangguan mental seperti depresi memiliki hasil yang variatif dari waktu ke waktu. Beberapa studi mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan baik secara keseluruhan maupun marjinal antara penggunaan *Instagram* dengan depresi (Donnelly & Kuss, 2016 dan Lup, Trub, & Rosenthal, 2015). Akan tetapi, terdapat penelitian lain yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat depresi dengan frekuensi penggunaan *Instagram* (El Khouly, 2018; Rozgonjuk, 2020; Carr, 2020).

Pada suatu studi yang mengulas penelitian terdahulu menyimpulkan bahwasannya terdapat tiga faktor utama yang turut andil dalam keterkaitan antara hubungan penggunaan *Instagram* dengan depresi, faktor pertama yakni kondisi partisipan, seperti kondisi gejala depresi yang terdahulu, jenis kelamin, dan umur; faktor kedua yaitu perilaku penggunaan *Instagram*, seperti frekuensi penggunaan, jumlah orang asing yang diikuti, dan jenis penggunaan *Instagram* yang pasif atau aktif; dan faktor ketiga yang lebih mengarah sebagai mediator yang menjelaskan mengapa efek ini ada yaitu *social comparison*, umpan balik dari teman sebaya, *self-esteem*, dan *loneliness* (Adeyanju, dkk., 2021).

Berdasarkan pemaparan di atas, jenis kelamin ditemui menjadi salah satu aspek yang menjelaskan keterkaitan antara penggunaan *Instagram* dengan depresi. Meskipun terdapat beberapa penelitian lain yang menemukan adanya perbedaan signifikan atas perbedaan peran jenis kelamin dalam menggambarkan depresi serta penggunaan media sosial, terdapat juga penelitian yang menemukan hal

sebaliknya. Temuan ini disebabkan bahwa perbedaan ini bergantung juga atas faktor-faktor lain seperti penggunaan media sosial itu sendiri—bagaimana penggunaannya, berapa banyak penggunaannya, serta berapa banyak pula jenis media sosial yang digunakan—serta aspek psikologis dari masing-masing individu (Choi, 2022). Oleh karena hal tersebut, penulis lebih fokus pada perilaku yang terjadi dalam menggunakan media sosial dan juga aspek psikologis dari individu.

Di sisi lain, melalui penjabaran dari Adeyanju, dkk. (2021) di atas, salah satu faktor lain yang dapat menjelaskan mengenai hubungan antara penggunaan *Instagram* dengan depresi ini yaitu hadirnya *social comparison* sebagai faktor yang memediasi (Hwang, 2019). Beberapa studi menerangkan bahwasannya proses *social comparison* yang dilakukan oleh remaja dan dewasa awal ini sering terjadi di media sosial (Stapleton, Luiz, & Chatwin, 2017). *Instagram* sebagai salah satu media sosial yang cukup terkenal di kalangan anak muda membuka kesempatan bagi penggunanya untuk menampilkan diri mereka sesuai dengan diri dan sifat ideal yang diinginkan (Rosenberg & Egbert, 2011). Oleh karenanya, representasi “ideal” ini yang kemudian dapat menimbulkan kesan bagi para pengikutnya bahwa mereka menjalani kehidupan yang lebih rendah dibanding dengan orang lain (Denti, dkk., 2012).

Hal serupa ditemui pula pada individu yang sering memandang media sosial pengguna lain, mereka merasa pengguna lain tersebut memiliki kehidupan yang lebih sukses dan lebih bahagia dibanding kehidupan mereka (Chou & Edge, 2012). Sebuah pandangan inilah yang kemudian dapat membuka celah terjadinya *social comparison* sekaligus dapat mempengaruhi *self-esteem* individu yang dapat mengarah pada asumsi negatif dan gejala depresi (Vitak & Ellison, 2012; Hassim, Hasmadi, & Sharipudin, 2020).

Tak sampai disitu saja, selain *social comparison*, terdapat konstruk lain yang dapat berkontribusi pada gejala depresi atau psikopatologi lain, yaitu perfeksionisme. Pernyataan ini datang dari Flett dan Hewitt (2002) melalui penelitian yang mereka kumpulkan mengenai adanya hubungan antara tingkat perfeksionisme dengan psikopatologi. Melalui studi tersebut, terdapat berbagai hubungan yang ditemui bersumber dari perfeksionisme. Mereka pun kemudian menyimpulkan bahwa perfeksionisme dapat menjadi inti kerentanan atas berbagai gangguan, gejala, dan sindrom psikopatologi (Flett & Hewitt, 2002).

Salah satu bentuk penyimpangan kognitif yang ditemui pada individu dengan depresi—melakukan evaluasi diri secara negatif—dapat ditemui pula pada pola pikir yang ada pada individu perfeksionistik. Seperti definisi yang dikemukakan oleh Frost, dkk. (1990) perfeksionisme merupakan keadaan disaat individu menetapkan standar personal yang terlalu tinggi disertai dengan evaluasi diri yang terlalu kritis. Karakteristik perfeksionisme yang tinggi seperti penilaian harga diri berdasarkan kesuksesan, tingginya pengawasan diri, penempatan standar yang terlalu tinggi, rasa takut terhadap kegagalan, dan ketidakmampuan merasa puas meskipun saat berhasil, dapat berkontribusi terhadap gaya kepribadian maladaptif yang berkaitan dengan meningkatnya kerentanan terhadap masalah kesehatan (Stoeber, 2018).

Salah satu jurnal yang menyelidiki hal ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Curran dan Hill (2019) dan menganalisisnya berdasarkan tiga dimensi perfeksionisme milik Flett dan Hewitt—*self oriented perfectionism*, *social prescribed perfectionism*, dan *other oriented perfectionism*. Melalui meta-analisis tersebut, dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan atas perfeksionisme yang hadir pada generasi-generasi terkini dibanding generasi-generasi sebelumnya, baik perfeksionisme atas diri sendiri,

perfeksionisme yang didapat dari orang lain, dan perfeksionisme terhadap orang lain (Curran & Hill, 2019).

Pada penemuan pertamanya, Curran dan Hill menyatakan bahwa generasi-generasi terkini cenderung menuntut ekspektasi yang tinggi atas diri mereka sendiri dan lebih mementingkan kesempurnaan. Hal ini disebabkan oleh adanya pergeseran budaya yaitu daya saing, individualisme, meritokrasi, dan pengasuhan orang tua yang cemas dan cenderung mengendalikan (Curran & Hill, 2019). Selain itu, penemuan terpenting lainnya yaitu dapat diketahui generasi-generasi terbaru memiliki tingkat *socially prescribed perfectionism* yang lebih tinggi dibanding generasi-generasi sebelumnya. Hal ini dikarenakan generasi-generasi terbaru merasakan adanya tuntutan sosial yang semakin meningkat, hadirnya orang lain yang menilai secara kasar, serta kecenderungan menampilkan kesempurnaan sebagai salah satu alasan untuk mendapatkan penerimaan (Curran & Hill, 2019).

Beberapa penelitian lainnya juga menemukan adanya hubungan yang signifikan positif atas perfeksionisme dengan depresi, dimana semakin tinggi tingkat perfeksionisme pada seorang individu, maka semakin tinggi pula tingkat gejala depresinya (Rosadi & Widayat, 2013; Lunn, Greene, Callaghan, & Egan, 2023; Chai, dkk., 2020).

Setelah mengetahui beberapa pemaparan di atas, *Instagram* dapat menambah kerentanan berkembangnya skema negatif seperti yang dialami pada individu dengan depresi. Adanya dorongan untuk menampakkan sisi terbaik dan hadirnya bias secara positif dalam setiap unggahan konten di *Instagram* ini dapat menjadi salah satu bentuk penyimpangan kognitif yang memicu berkembangnya skema negatif dan dapat membuat individu menerima realitas secara salah.

Selain itu, efek bias positif ini juga dapat menjadi kesempatan hadirnya *social comparison* melalui pandangan bahwa kehidupan orang lain tampak lebih indah dan lebih sukses dapat menjadi suatu kerentanan tersendiri bagi individu dewasa awal karena segala informasi yang didapatkan dapat membuat diri kewalahan dan merasa tertekan atas pilihan hidupnya, pun juga individu perfeksionis karena dapat menjadi tolak ukur atas harga diri mereka serta dapat menjadi standar hidup yang terlalu tinggi.

Di sisi lain, penemuan tingkat perfeksionisme yang terus meningkat serta semakin bertambahnya pengguna *Instagram* di Indonesia turut menjadi kepedulian sekaligus fokus penulis atas dampak yang dapat ditimbulkan terhadap kesehatan mental, terutama pada gangguan depresi yang hingga saat ini masih menjadi diskusi bagi para ahli dalam mendalami faktor-faktor yang dapat mempengaruhi gejala-gejala depresi. Maka dari itu, muncullah pertanyaan dari penulis mengenai bagaimana peran perfeksionisme dan *social comparison* terhadap depresi pada individu dewasa awal pengguna *Instagram*?

## METODE

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian kuantitatif eksplanatori yang merupakan penelitian dengan tujuan utama menjelaskan alasan terjadinya sebuah peristiwa serta untuk membentuk, memperdalam, mengembangkan, atau menguji teori. Selain itu, penelitian ini juga termasuk kedalam kategori penelitian *cross sectional*—penelitian yang menelaah informasi atas suatu kasus dalam satu waktu (Neuman, 2017). Menggunakan teknik survei sebagai metode pengumpulan data, kuesioner disusun menggunakan *Google Form* dan disebar melalui media sosial.

### Partisipan

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yang merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2018). Adapun kriteria yang digunakan yaitu: Warga Negara Indonesia (WNI); berusia 18-25 tahun; dan pengguna *Instagram*.

*A priori power analysis* kemudian dilakukan untuk menentukan jumlah minimum sampel yang dibutuhkan. Melalui perhitungan dengan menggunakan *effect size* sebesar 0.1 (small),  $\alpha$  *error probability* sebesar 5%, dan *power* (1- $\beta$ ) sebesar 0.80 diketahui jumlah minimal sampel yang dibutuhkan yakni sebanyak 81. Melalui proses pengambilan data, penelitian ini memperoleh partisipan sebanyak 109 partisipan ( $M_{\text{usia}} = 23.1$ ;  $SD_{\text{usia}} = 2.02$ ; 77.1% perempuan).

### Pengukuran

Penelitian ini menggunakan tiga instrumen, yaitu *The Perfectionism Inventory* berisi 59 item dengan skala likert 1-4, *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* berisi 11 item dengan skala likert 1-5, dan *Beck Depression Inventory-II* berisi 21 item dengan empat jawaban.

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu validitas isi melalui *judgement expert* yang telah dilakukan pada penelitian sebelumnya dengan masing-masing nilai koefisien antar item berada pada rentang 0.83-0.91 untuk PI, 0.128-0.544 untuk BDI-II, dan INCOM yang ditemui setiap itemnya dipertahankan dan tidak ada item yang gugur.

Selain itu, untuk reliabilitas pada masing-masing instrumen yang digunakan, apabila semakin mendekati angka 1 maka semakin tinggi atau bagus pula reliabilitas yang dimiliki oleh instrumen tersebut (Azwar, 2008). Ketiga instrumen yang digunakan memiliki reliabilitas tinggi dengan masing-masing nilai koefisien *alpha cronbach* pada setiap instrumen yakni: PI ( $\alpha = 0.882$ ), INCOM ( $\alpha = 0.84$ ), dan BDI-II ( $\alpha = 0.773$ ).

### Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik uji regresi ganda untuk mengetahui sifat dan hubungan antara variabel-variabel yang sedang diteliti. Uji asumsi pun juga dilakukan untuk mengetahui jenis data yang digunakan apakah bersifat parametrik atau non parametrik. Peneliti menggunakan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistic 25.0 for Windows* untuk melakukan proses analisis regresi ganda.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Statistik Deskriptif

Sebelum memulai uji asumsi dan analisis data, peneliti melakukan analisis statistik deskriptif terlebih dahulu untuk mengetahui karakteristik dari data yang telah diperoleh. Pada variabel perfeksionisme didapatkan *mean* sebesar 164.99 ( $SD = 19.0$ ;  $Min = 104$ ;  $Max = 207$ ). Selanjutnya, pada variabel *social comparison* didapatkan *mean* sebesar 34.33 ( $SD = 8.25$ ;  $Min = 13$ ;  $Max = 55$ ). Kemudian, pada variabel depresi didapatkan *mean* sebesar 19.15 ( $SD = 12.2$ ;  $Min = 0$ ;  $Max = 58$ ).

Selain itu, dilakukan pula uji kategorisasi pada setiap variabel. Berdasarkan data deskriptif sebelumnya, ditemui bahwa pada penelitian ini sebagian partisipan memiliki perfeksionisme dengan kategori sedang, *social comparison* dengan kategori sedang, dan didominasi oleh partisipan dengan kategori depresi rendah.

*Hasil Uji Asumsi*

## 1. Uji Normalitas

Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)
<i>Unstandardized Residual</i>	0.200

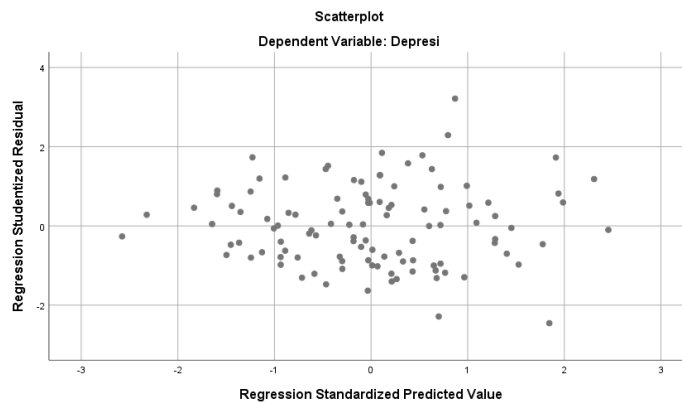
Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu persebaran residual. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* untuk menguji normalitas dan didapati nilai signifikansi dari residual adalah  $0.200 > 0.05$ . Nilai ini menunjukkan bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini berdistribusi normal.

## 2. Uji Linearitas

Model	Variabel	Sig.
1	Depresi-Perfeksionisme	0.000
2	Depresi- <i>Social Comparison</i>	0.009

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel linier atau tidak. Pada penelitian ini, didapatkan nilai signifikansi seperti pada tabel di atas. Hasil uji linearitas dari kedua model tersebut menunjukkan signifikansi  $< 0.05$  yang mana menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variable perfeksionisme, *social comparison*, dan depresi.

## 3. Uji Homoskedastisitas



Uji homoskedastisitas dilakukan untuk mengetahui variansi dari nilai residu antar nilai prediksi bervariasi dan cenderung konstan atau tidak. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan grafik *scatter plot* untuk melihat persebaran data. Suatu data dapat dikatakan homoskedastisitas disaat hubungan antar prediksi dan residu tidak membentuk sebuah pola atau acak. Berdasarkan grafik di atas, dapat diketahui bahwa titik-titik tidak membentuk suatu pola tertentu sehingga dapat dikatakan bahwa uji homoskedastisitas dalam penelitian ini telah terpenuhi.



## 4. Uji Multikolinearitas

Variabel	<i>Collinearity Statistics</i>	
	<i>Tolerance</i>	VIF
Perfeksionisme	0,923	1,083
<i>Social Comparison</i>	0,923	1,083

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar variabel independen. Asumsi ini akan terpenuhi apabila nilai *tolerance* > 0.10 dan nilai VIF < 10.0 (Pallant, 2020). Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai *tolerance* pada variabel perfeksionisme dan *social comparison* sebesar 0.923 dan nilai VIF sebesar 1.083. Hal ini menunjukkan bahwasannya nilai *tolerance* 0.923 > 0.10 dan nilai VIF 1.083, maka dapat dikatakan tidak ditemukan adanya multikolinearitas pada kedua variabel dan telah memenuhi asumsi regresi berganda.

## 5. Uji Korelasi

Variabel	Depresi	
Perfeksionisme	Pearson Correlation	.520**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	109
<i>Social Comparison</i>	Pearson Correlation	.244*
	Sig. (2-tailed)	.011
	N	109
Depresi	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	109

Uji Korelasi ini dilakukan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel. Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa baik perfeksionisme maupun *social comparison* memiliki nilai signifikansi secara berturut-turut sebesar 0.000 dan 0.011. Karena nilai dari kedua variabel tersebut < 0.05, maka dapat diartikan baik perfeksionisme maupun *social comparison* memiliki hubungan secara signifikan dengan depresi.

*Hasil Uji Regresi Ganda*

Peneliti menggunakan analisis regresi berganda ini untuk mengetahui peran antara perfeksionisme dan *social comparison* sebagai prediktor terhadap depresi serta arah dan ukuran dari pengaruh setiap variabel terhadap variabel dependen (Neuman, 2017).

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.530 <sup>a</sup>	.281	.267	10.427

Berdasarkan pada tabel di atas, dapat diketahui nilai koefisien determinasi sebesar  $R^2 = 0.281$ , yang mana memiliki pengertian bahwa model regresi penelitian ini memiliki andil sebagai prediktor depresi sebesar 28,1% pada individu dewasa awal pengguna *Instagram*.

<i>Model</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Regression</i>	4504.925	2	2252.463	20.717	.000 <sup>b</sup>
<i>Residual</i>	11524.726	106	108.724		
<i>Total</i>	16029.651	108			

<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
<i>(Constant)</i>	-38.157	8.959		-4.259	.000
Perfeksionisme	.314	.055	.490	5.714	.000
<i>Social Comparison</i>	.160	.127	.108	1.264	.209

Berdasarkan tabel uji regresi di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel perfeksionisme dan *social comparison* secara berturut-turut sebesar 0,000 dan 0,209. Nilai signifikansi tersebut memiliki arti bahwa perfeksionisme berkontribusi secara signifikan terhadap depresi dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) sementara *social comparison* dengan  $p = 0.209$  ( $p > 0.05$ ) tidak.

## DISKUSI

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui peran perfeksionisme dan *social comparison* sebagai prediktor terhadap depresi pada dewasa awal pengguna *Instagram*. Berpegang pada tujuan penelitian tersebut, peneliti melakukan uji regresi linier berganda untuk mencari tahu pengaruh dan arah beserta ukuran dari pengaruh setiap variabel pada variabel dependen.

Berdasarkan hasil uji regresi linier berganda pada 109 individu dewasa awal pengguna *Instagram*, didapati hanya perfeksionisme saja yang terbukti memiliki peran sebagai prediktor terhadap depresi, sedangkan variabel *social comparison* tidak.

Dapat diketahui pengaruh dan arah dari perfeksionisme dalam model regresi ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya (Rosadi dan Widayat, 2013; Hewwit, Flett, dan Ediger, 1996; Chai, dkk., 2020; Lunn, dkk., 2023). Rosadi (2013) menemukan adanya hubungan yang signifikan positif antara perfeksionisme dengan depresi, dimana semakin tinggi tingkat perfeksionisme maka semakin tinggi pula tingkat depresi suatu individu. Selain itu, hasil yang serupa juga telah dikemukakan oleh Hewwit, Flett, dan Ediger, (1996) yang mengatakan bahwa perfeksionisme merupakan salah satu faktor penyebab depresi pada individu dari waktu ke waktu. Pada studi meta analisis yang dilakukan oleh Lunn, dkk., (2023) pada kawula muda juga ditemui adanya hubungan yang konsisten antara

*perfectionistic concerns* dengan depresi. Pada studi yang lain ditemui pula hasil yang serupa bahwa perfeksionisme (maladaptif dan adaptif) dapat menjadi prediktor atas depresi (Chai, dkk., 2020).

Melihat partisipan penelitian ini merupakan individu dewasa awal yang memiliki karakteristik tahap perkembangan eksplorasi identitas terutama pada hal-hal yang bersifat jangka panjang (komitmen percintaan dan pekerjaan), hadirnya ketidakstabilan serta terbukanya jangkauan eksplorasi yang luas dapat menjadi pemicu kebingungan serta ketidakpastian mengenai pilihan hidup dan dapat mengarah pada individu yang merasa kewalahan dan juga tertekan (Palmeroni, dkk., 2020). Selama proses eksplorasi diri ini, individu dewasa awal cenderung untuk memanfaatkan media sosial termasuk *Instagram* sebagai salah satu platform populer tidak sebatas untuk bersosial tetapi juga sebagai sumber informasi.

*Instagram* yang telah diketahui sebagai media sosial dengan nilai kesesuaian ekspresi emosi negatif paling rendah cenderung memiliki konten yang bersifat “positif” dan menampilkan sisi terbaik dari penggunaannya, hal ini yang kemudian dapat menciptakan adanya bias secara positif dan membuat budaya “penyempurnaan” di *Instagram* (Waterloo, dkk., 2018; Lup, Trub, & Rosenthal, 2015; Lowe-Calverley, Grieve, & Padgett, 2019).

Seperti teori yang dikemukakan oleh Horney, perfeksionisme merupakan dorongan untuk menyatukan seluruh kepribadian ke dalam diri ideal secara neurotik dan dapat mengakibatkan seseorang menjadi tidak puas akan adanya sedikit perubahan serta tidak menerima adanya ketidaksempurnaan. Pemikiran ini yang kemudian menyebabkan individu merasa takut terhadap kesalahan atau suatu ketidaksempurnaan sesuai dengan diri idealnya dan dapat membuat individu tersebut memandang dirinya sebagai pribadi yang benar-benar gagal dan merasa tidak berdaya (Alwisol, 2004).

Terciptanya budaya penyempurnaan di *Instagram* ini memiliki potensi kerentanan pada individu dewasa awal yang menggunakannya sebagai sumber informasi untuk menciptakan standar pribadi yang terlalu tinggi dan melakukan evaluasi diri secara negatif dan berakhir kepada timbulnya perasaan tidak berharga pada dirinya (Davidson, Neale, & Kring, 2014). Hal tersebut dapat menjadi salah satu bentuk penyimpangan kognitif dan dapat mengembangkan skema negatif pada individu sehingga berpotensi memunculkan gejala-gejala depresi (Davidson, Neale, & Kring, 2014).

Di sisi lain, variabel *social comparison* ditemui tidak signifikan berperan sebagai prediktor terhadap depresi. Kemungkinan hal ini dapat terjadi bisa karena teori dan alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini cukup lama dan hanya menguji *social comparison* secara umum tanpa spesifik ke dalam dimensi *social comparison*—*upward social comparison* dan *downward social comparison*, sehingga alat ukur yang digunakan bisa jadi kurang relevan karena tidak dapat memberi gambaran tambahan mengenai *social comparison* berdasarkan dimensi maupun atribut-atribut *social comparison* lainnya. Karena pada salah satu studi yang dilakukan oleh Hwang (2019), ditemui adanya hubungan yang signifikan secara positif antara *upward social comparison* dengan depresi serta adanya hubungan yang signifikan secara negatif antara *downward social comparison* dengan depresi. Hal serupa juga dikemukakan oleh Loi, Thorsteinsson, & Ebdell (2020) bahwasannya *upward social comparison* memiliki hubungan yang signifikan secara positif terhadap depresi. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Butzer dan Kuiper (2006) dan Vogel dkk. (2014) bahwa individu yang melakukan *upward social comparison* cenderung membandingkan dirinya kepada mereka yang diyakini lebih superior dan oleh karenanya memiliki kecenderungan untuk merasakan emosi-emosi negatif sebagai hasilnya (Loi, Thorsteinsson, & Ebdell, 2020).

Penjelasan lain mengapa hal ini dapat terjadi juga bisa dikarenakan adanya fungsi kognitif yang tidak menjadi fokus pada penelitian ini. Hal ini dapat dijabarkan berdasarkan studi yang dilakukan oleh Gilbert, dkk., (2015) yang mengemukakan bahwa *social comparison* merupakan proses dua tahap, yakni tahap pertama yang kurang lebih berjalan secara otomatis dan tahap kedua berupa individu yang melakukan respon perbandingan ulang guna membatalkan perasaan tidak mengenakkan sehingga proses rekomparsasi ulang ini dapat menetralkan efek asli dari perbandingan itu sendiri (Buunk & Gibbons, 2007).

Selain itu, melihat partisipan pada penelitian ini bukan didominasi oleh pengguna pasif melainkan pengguna aktif *Instagram* dengan selisih yang cukup banyak juga dapat menjadi salah satu penyebab mengapa *social comparison* pada penelitian ini tidak teruji berperan sebagai prediktor terhadap depresi. Karena sesuai dengan studi yang dilakukan oleh Verduyn, dkk., (2015) yang menemukan bahwa penggunaan media sosial secara pasif dapat menyebabkan penurunan kesejahteraan dan meningkatkan rasa iri pada individu.

Pada studi lain juga mengemukakan bahwa penggunaan media sosial secara aktif ditemui berkaitan dengan penurunan gejala kecemasan dan kecenderungan depresi, sebaliknya pengguna media sosial secara pasif ditemui berkaitan dengan peningkatan gejala kecemasan dan kecenderungan depresi (Thorisdottir, dkk., 2019).

Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan penggunaan media sosial secara pasif ditemui dapat menyebabkan terjadinya *upward social comparison* (Verduyn, dkk., 2017 dalam Faelens, dkk., 2021). Proses terjadinya *upward social comparison* ini yang kemudian dapat menyebabkan individu memandang kehidupan orang lain yang ditemui di *Instagram* lebih sukses dan lebih bahagia dibanding kehidupan mereka dan meyakini bahwa kehidupan yang ia jalani lebih rendah dibandingkan dengan pengguna lain karena adanya representasi "ideal" yang ada pada *Instagram* (Chou & Edge, 2012; Denti, dkk., 2012). Beberapa pemikiran tersebut yang kemudian dapat mengarah pada asumsi negatif dan juga gejala depresi (Vitak & Ellison, 2012 dalam Hassim, Hasmadi, & Sharipudin, 2020).

Di sisi lain, kemungkinan lain hal ini dapat terjadi juga dikarenakan adanya faktor lain yang dapat memediasi maupun berperan sebagai moderator antara variabel *social comparison* dengan depresi. Seperti studi yang dilakukan oleh Li, (2019) menemukan peran *envy* sebagai mediator antara hubungan *upward social comparison* di media sosial dengan depresi, selain itu ditemukan pula peran *self-efficacy* sebagai moderator pada *upward social comparison* dengan depresi juga pada *upward social comparison* dengan *envy*.

Selain peran *envy* sebagai mediator, ada pula studi yang menemukan adanya peran kualitas pernikahan sebagai moderator antara hubungan *upward social comparison* dengan depresi juga antara hubungan *upward social comparison* dengan *envy* (Wang, dkk., 2020). Hal ini dapat dijelaskan oleh teori perkembangan individu dewasa awal yang menurut Erikson (1968) telah memasuki tahap *intimacy versus isolation*. Pada tahap ini seorang individu akan berada pada proses menemukan sekaligus kehilangan diri sendiri pada orang lain dan memulai sebuah komitmen. Erikson juga menyatakan apabila individu mengalami penolakan yang menyebabkan mereka untuk mundur, maka individu akan kembali pada masa pencarian diri untuk menemukan letak kesalahan mereka, namun terkadang pada proses ini dapat menyebabkan depresi dan isolasi yang menyakitkan (Santrock, 2011).

Melalui berbagai pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa hasil uji analisis yang dilakukan ditemui hanya perfeksionisme saja yang teruji dapat menjadi prediktor terhadap depresi pada individu dewasa awal pengguna *Instagram*, dan *social comparison* tidak teruji berperan sebagai prediktor terhadap depresi.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari pembahasan pada bab-bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwasannya perfeksionisme memiliki pengaruh yang signifikan terhadap depresi pada dewasa awal pengguna *Instagram* dan bernilai positif, yang mana dapat diartikan bahwa apabila nilai perfeksionisme semakin tinggi, maka semakin tinggi pula nilai depresinya. Di sisi lain, *social comparison* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap depresi pada dewasa awal pengguna *Instagram*.

Saran bagi penelitian selanjutnya yaitu untuk dapat mempertimbangkan kembali ijin penggunaan alat ukur sebelum menggunakannya dan dapat mengakses secara langsung melalui prosedur resmi yang telah disediakan. Selain itu, untuk mengukur *social comparison* dapat menggunakan alat ukur lain yang juga mengukur dimensi *upward social comparison* dan *downward social comparison* agar dapat menjelaskan secara lebih lanjut pengaruhnya terhadap depresi. Saran lain untuk penelitian selanjutnya yaitu melakukan penghitungan validitas konten untuk setiap alat ukur yang digunakan seperti melakukan *cognitive interviewing* (CI)—metode untuk mengevaluasi pertanyaan survei untuk mengetahui makna pertanyaan yang sebenarnya sesuai dengan yang diharapkan oleh peneliti. Selain itu, peneliti selanjutnya diharap mempertimbangkan pula adanya faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi hubungan antara perfeksionisme dan *social comparison* terhadap depresi, seperti adanya variabel *envy* sebagai mediator juga kualitas pernikahan sebagai moderator, terlebih apabila masih memilih individu dewasa awal sebagai partisipan penelitian.

Selain itu, peneliti memberi saran untuk pengguna *Instagram* agar lebih *aware* dalam menggunakan media sosial terutama *Instagram* dalam kehidupannya terutama bagi individu yang memiliki kecenderungan perfeksionistik dan yang kerap membandingkan diri dengan. Tak hanya itu saja, peneliti juga memberi saran kepada masyarakat yang terlibat untuk dapat menyusun sebuah intervensi yang tepat untuk membantu mengatasi kasus depresi pada konteks media sosial, terutama bagi masyarakat yang bekerja dalam bagian pengembangan media sosial untuk turut mempertimbangkan beberapa aspek yang dapat mempengaruhi pengguna media sosial *Instagram* terutama aspek yang berkaitan dengan kesempurnaan maupun perbandingan yang dilakukan ke dalam proyek yang dilakukan.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen dan staf Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang telah membagikan berbagai ilmu yang bermanfaat, keluarga peneliti yang telah memberi dukungan dan doa selama proses penelitian, teman-teman peneliti yang telah membantu proses penelitian, serta para partisipan yang telah bersedia untuk mengikuti penelitian ini.

### DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

**“Anggita Dewi Saraswati dan Rahkman Ardi tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.”**

### PUSTAKA ACUAN

- Abdollahi, A., Allen, K., & Taheri, A. (2020). Moderating the Role of Self-Compassion in the Relationship Between Perfectionism and Depression. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther* 38, 459–471.
- Adeyanju, G. C., Solfa, R. P., Tran, T. L., Wohlfarth, S., Büttner, J., Osobajo, O. A., & Otitoju, A. (2021). Behavioural Symptoms of Mental Health Disorder such as Depression Among Young People Using Instagram: a systematic review. *Translational Medicine Communications*, Vol. 6(1), 1-13.
- Alwisol. (2004). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. *American psychologist*, Vol. 55(5), 469-480.
- Arnett, J. J., & Tanner, J. L. (2006). *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Azwar, S. (2008). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and Treatment 2nd Edition*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Bjornsen, C. (2018). Social media use and emerging adulthood. *Prehod v odraslost: Sodobni trendi in raziskave*, 193-223.
- Budenz, A., Klassen, A., Purtle, J., Yom-Tov, E., Yudell, M., & Massey, P. (2020). If I was to post something, it would be too vulnerable:” University students and mental health disclosures on Instagram. *Journal of American College Health*.
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, Vol. 102(1), 3-21.
- Carr, D. R. (2020). *Instadepression: The Relationship Between Instagram and Depression*. Northridge: Doctoral dissertation, California State University.
- Cataldo, I., Lepri, B., Neoh, M. J., & Esposito, G. (2021). Social Media Usage and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence: A Review. *Frontiers in Psychiatry* Vol. 11 (508595).
- Chai, L., Yang, W., Zhang, J., Chen, S., Hennessy, D. A., & Liu, Y. (2020). Relationship between perfectionism and depression among Chinese college students with self-esteem as a mediator. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 80(3), 490-503.

- Choi, J. (2022). Do Facebook and Instagram differ in their influence on life satisfaction? A study of college men and women in South Korea. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, Vol. 16(1).
- Chou, H. T., & Edge, N. (2012). 'They are Happier and Having Better Lives than I am: The Impact of Using Facebook on Perceptions of Other's Lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* Vol. 15, 117-121.
- Cramer, S. (2018). *#StatusofMind: Social Media and Young People's Mental Health and Wellbeing*. American Public Health Association.
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is Increasing Over Time: Meta-Analysis of Birth Cohort Difference from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin* Vol.145 (4), 410-429.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT Grasindo.
- Davidson, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2014). *Psikologi Abnormal Edisi ke-9*. Depok: Rajawali Pers.
- De Rosa, L., Miracco, M. C., Galarregui, M. S., & Keegan, E. G. (2023). Perfectionism and rumination in depression. *Current Psychology*, 42(6), 4851-4861.
- Denti, L., Barbopulos, I., Nilsson, I., Holmberg, L., Thulin, M., Wendebblad, M., & Davidsson, E. (2012). Sweden's Largest Facebook Study. *Gothenburg Research Institute*.
- Donnelly, E., & Kuss, D. J. (2016). Depression among Users of Social Networking Sites (SNSs): The Role of SNS Addiction and Increased Usage. *Journal of Addiction and Preventive Medicine* Vol. 1(2), 107-112.
- El Khouly, C. (2018). *Instagram and its relationship between self-esteem and depression amongst young adults*. Dublin: Dublin Business School. Diambil kembali dari [https://esource.dbs.ie/bitstream/handle/10788/3460/ba\\_elkhouly\\_c\\_2018.pdf?isAllowed=y&sequence=1](https://esource.dbs.ie/bitstream/handle/10788/3460/ba_elkhouly_c_2018.pdf?isAllowed=y&sequence=1)
- Faelens, L., Hoorelbeke, K., Cambier, R., van Put, J., Van de Putte, E., De Raedt, R., & Koster, E. H. (2021). The relationship between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100121.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, Vol. 7(2), 117-140.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and Maladjustment: An Overview of Theoretical, Definitional, and Treatment Issues. *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, 5-31.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation. *Journal of personality and social psychology*, Vol. 76(1), 129.
- Ginting, H., Näring, G., Van Der Veld, W. M., Srisayekti, W., & Becker, E. S. (2013). Validating the Beck Depression Inventory-II in Indonesia's general population and coronary heart disease patients. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, Vol. 13(3), 235-242.
- GoodStats Data. (2023, Mei 29). *Pengguna Instagram Berdasarkan Rentang Usia 2023*. Diambil kembali dari GoodStats Data: <https://data.goodstats.id/statistic/agneszezanyayonatan/pengguna-instagram-berdasarkan-rentang-usia-2023-MEdzz#:~:text=30%2C8%25%20pengguna%20Instagram%20masuk,3%20dengan%2015%2C7%25>.

- Hassim, N., Hasmadi, M. H., & Sharipudin, M.-N. S. (2020). Social Media or Social Comparison? An Analysis of Instagram Use Among Malaysian Youth. *Journal of Media and Communication Research*, 33-45.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 105(2), 276.
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., & Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of personality assessment*, 82(1), 80-91.
- Hwang, H. S. (2019). Why Social Comparison on Instagram Matters: Its Impact on Depression. *KSII Transactions on Internet and Information Systems* Vol. 13(3), 1626-1683.
- Križan, Z., & Gibbons, F. X. (2014). *Communal functions of social comparison*. Cambridge University Press.
- Kross, E., Verduyn, P., Sheppes, G., Costello, C. K., Jonides, J., & Ybarra, O. (2020). Social Media and Well-Being: Pitfalls, Progress, and Next Steps. *Trends in Cognitive Sciences*, Vol. 25, 55-66.
- Li, Y. (2019). Upward social comparison and depression in social network settings: The roles of envy and self-efficacy. *Internet Research*, 29(1), 46-59.
- Loi, N. M., Thorsteinsson, E. B., & Ebdell, E. (2020). Social comparison as a potential moderator of the relationship between social media use and psychological wellbeing in young adults.
- Lowe-Calverley, E., Grieve, R., & Padgett, C. (2019). A risky investment? Examining the outcomes of emotional investment in Instagram. *Telematics and Informatics*, Vol. 45, 101299.
- Lunn, J., Greene, D., Callaghan, T., & Egan, S. J. (2023). Associations between perfectionism and symptoms of anxiety, obsessive-compulsive disorder and depression in young people: a meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 1-28.
- Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram #Instasad?: Exploring Associations Among Instagram Use, Depressive Symptoms, Negative Social Comparison, and Strangers Followed. *CYBERPSYCHOLOGY, BEHAVIOR, AND SOCIAL NETWORKING* Vol. 18(5), 247-252.
- Malik, S. G. (2022). Relationship between Academic Perfectionism and Depression: Role of Self Concealment among Students. *PJE*, 39(2).
- Meidina, V. S. (2016). *Hubungan antara Social Comparison dengan Self Esteem dan Gratitude pada Remaja Pengguna Instagram di Kota Bandung*. Universitas Pendidikan Indonesia (UPI).
- Murti, R. D. (2012). *Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Depresi pada Remaja SMK di Surabaya*. Airlangga.
- NapoleonCat. (2022, Juli). *Instagram Users in Indonesia*. Dipetik Agustus 29, 2022, dari NaoleonCat: <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2022/07/>
- Neuman, W. L. (2017). *Metodologi Penelitian Sosial: Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif Edisi Ketujuh*. Jakarta: PT Indeks.
- Newman, M. J. (2015). Image and Identity: Media Literacy for Young Adult Instagram Users. *Visual Inquiry*, Vol. 4(3), 221-227.
- Padoa, T., Berle, D., & Roberts, L. (2018). Comparative Social Media Use and the Mental Health of Mothers with High Levels of Perfectionism. *Journal of Social and Clinical Psychology* Vol. 37(7), 514-535.



- Pallant, J. (2020). *SPSS Survival Manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS 7th Edition*. London: Routledge.
- Palmeroni, N., Claes, L., Verschuere, M., Bogaerts, A., Buelens, T., & Luyckx, K. (2020). Identity distress throughout adolescence and emerging adulthood: Age trends and associations with exploration and commitment processes. *Emerging Adulthood, Vol. 8(5)*, 33.
- Rodriguez, M., Aalbers, G., & McNally, R. J. (2021). Idiographic Network Models of Social Media Use and Depression Symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 1-9.
- Rosadi, N., & Widayat, I. (2013). Hubungan antara Perfeksionisme dengan Depresi pada Siswa Cerdas Istimewa di Kelas Akselerasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya*.
- Rosenberg, J., & Egbert, N. (2011). Online Impression Management: Personality Traits and Concerns for Secondary Goals as Predictors of Social-Presentation Tactics on Facebook. *Journal of Computer-Mediated Communication Vol. 17*, 1-18.
- Rozgonjuk, D. P. (2020). Instagram use frequency is associated with problematic smartphone use, but not with depression and anxiety symptom severity. *Mobile Media & Communication, Vol. 8(3)*, 400-418.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development 13th edition*. New York: McGraw-Hill.
- Schaffer, D. R., & Debb, S. M. (2020). Assessing Instagram use across cultures: a confirmatory factor analysis. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking, Vol. 23(2)*, 100-106.
- Setiadi, A. (2016). Pemanfaatan media sosial untuk efektifitas komunikasi. *Cakrawala-Jurnal Humaniora, Vol. 16(2)*.
- Smith, D. J., & Blackwood, D. H. (2004). Depression in Young Adults. *Advances in Psychiatric Treatment, Vol. 10(1)*, 4-12.
- Stapleton, P., Luiz, G., & Chatwin, H. (2017). Generation Validation: The Role of Social Comparison in Use of Instagram Among Emerging Adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking Vol 20(3)*, 142-149.
- Stoeber, J. (2018). *The Psychology of Perfectionism: Theory, Research, Applications*. New York: Routledge.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P., & Sigfusdottir, I. D. (2019). Active and passive social media use and symptoms of anxiety and depressed mood among Icelandic adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, Vol. 22(8)*, 535-542.
- Verduyn, P., Gugushvili, N., & Kross, E. (2021). The Impact of Social Network Sites on Mental Health: Distinguishing Active from Passive Use. *World Psychiatry Vol. 20*, 133-134.
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social Comparison in Social Networking Sites. *Current Opinion in Psychology Vol. 36*, 32-37.
- Verduyn, P., Lee, D., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., . . . Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *J Exp Psychol Gen. 2015 Apr;144(2)*, 480-488.

- Vitak, J., & Ellison, N. B. (2012). There's a Network Out There You Might as Well Tap: Exploring the Benefits of and Barriers to Exchanging Information and Support-Based Resources on Facebook. *New Media Society Vol. 15*, 243-259.
- Wang, W., Wang, M., Hu, Q., Wang, P., Lei, L., & Jiang, S. (2020). Upward social comparison on mobile social media and depression: The mediating role of envy and the moderating role of marital quality. *Journal of affective disorders, 270* , 143-149.
- Waterloo, S. F., Baumgartner, S. E., Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2018). Norms of online expressions of emotion: Comparing Facebook, Twitter, Instagram, and WhatsApp. *New media & society, Vol. 20(5)*, 1813-1831.
- We Are Social. (2020). *DIGITAL 2020 INDONESIA*. New York: We Are Social.
- WHO. (2012). *Depression: A Global Public Health Concern*. Dipetik Januari 14, 2021, dari [https://www.who.int/mental\\_health/management/depression/who\\_paper\\_depression\\_wfmh\\_2012.pdf](https://www.who.int/mental_health/management/depression/who_paper_depression_wfmh_2012.pdf)
- Wood, J. V. (1989). Theory and research concerning social comparisons of personal attributes. *Psychological bulletin, Vol. 106(2)*, 231.
- Wyatt, R., & Gilbert, P. (1998). Dimensions of Perfectionism: A Study Exploring Their Relationship with Perceived Social Rank and Status. *Personality and Individual Differences Vol. 24(1)*, 71-79.
- Young Health Movement. (2017). *Status of Mind: Social Media and Young People's Mental Health and Wellbeing*. Cambridge: Royal Society for Public Health.