

TikTok sebagai Cermin Sosial: Eksplorasi Hubungan *Social Comparison* dan *Body Dissatisfaction*

Estrite Abigael Ruthe Angel Nugraha

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Sahat Saragih

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Eko April Ariyanto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: estriteabigael@gmail.com

Abstract

The purpose of this study is to analyze the correlation between social comparison and body dissatisfaction among female TikTok users. A quantitative method was employed in this research. The participants consisted of 150 female TikTok users who were university students in Surabaya. Non-probability sampling, specifically accidental sampling, was used as the sampling method. The research instruments included a social comparison scale and a body dissatisfaction scale. Psychometric testing revealed that all items demonstrated good discrimination index scores and reliability. Since all assumption tests were satisfied, the analytical approach in this study utilized the product-moment method. Karl Pearson's correlation was applied as the data analysis method. Referring to the results of the product-moment correlation analysis, the significance value was found to be 0.000 or <0.01 . Therefore, the higher the perception of social comparison, the greater the tendency for body dissatisfaction behaviors to arise. Conversely, the lower the perception of social comparison, the lower the tendency for body dissatisfaction behaviors

Keywords: Body Dissatisfaction, Social Comparison, Teenage Girls, Tiktok

Abstrak

Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk menganalisis korelasi yang terjadi antara social comparison dengan body dissatisfaction pada remaja perempuan pengguna tiktok. Metode kuantitatif digunakan dalam riset ini. Partisipan terdiri dari 150 remaja perempuan pengguna tiktok dari mahasiswa yang sedang berkuliah di Surabaya. Non-Probability Sampling, khususnya accidental sampling, digunakan sebagai metode pengambilan sampel. Instrumen riset ini meliputi skala social comparison dan body dissatisfaction. Melalui uji psikometri, seluruh item telah menunjukkan skor indeks diskriminasi item dan reliabilitas yang baik. Karena seluruh uji asumsi telah terpenuhi, maka pendekatan analisis dalam penelitian ini menggunakan metode product-moment. Korelasi Karl Pearson digunakan sebagai metode analisis data. Merujuk pada hasil analisis uji korelasi product moment dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau $<0,01$. Oleh karena itu, semakin tinggi persepsi social comparison, maka semakin tinggi pula tendensi timbulnya tingkah laku body dissatisfaction. Sebaliknya, semakin rendah social, maka semakin rendah pula tendensi timbulnya tingkah laku body dissatisfaction.

Kata kunci: Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh; Perbandingan Sosial; Remaja Perempuan, Tiktok

Pendahuluan

Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat modern, terutama di kalangan remaja perempuan. Salah satu platform yang berkembang pesat adalah TikTok, dengan lebih dari satu miliar pengguna aktif di seluruh dunia (DataReportal, 2024). TikTok menyediakan konten visual yang beragam, termasuk dalam bidang kecantikan dan fashion, sehingga banyak digunakan remaja perempuan sebagai media untuk mengeksplorasi dan membandingkan diri mereka dengan orang lain. Menurut Global Web Index (2023), sebanyak 64% remaja perempuan menggunakan TikTok untuk mengonsumsi konten kecantikan dan fashion, yang sering kali menampilkan standar kecantikan ideal. Namun, paparan terhadap konten semacam ini dapat meningkatkan risiko terjadinya ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*), yaitu perasaan tidak puas terhadap penampilan fisik seseorang (Jiotsa et al., 2021).

Fenomena *body dissatisfaction* sering kali berakar dari perbandingan sosial (*social comparison*) yang dilakukan individu di media sosial. Perbandingan ini terjadi ketika seseorang membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain yang dianggap lebih menarik atau sesuai dengan standar kecantikan tertentu. Penelitian sebelumnya oleh Rodgers et al. (2021) mengungkapkan bahwa perbandingan sosial secara signifikan memicu ketidakpuasan tubuh, terutama pada remaja perempuan. Ketidakpuasan tubuh ini memiliki dampak negatif yang serius, baik secara mental maupun fisik. Secara mental, remaja perempuan dengan *body dissatisfaction* cenderung mengalami kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri. Secara fisik, kondisi ini dapat memicu perilaku tidak sehat, seperti diet ekstrem atau penggunaan obat-obatan penurun berat badan (Griffiths et al., 2022).

Meskipun banyak penelitian telah mengungkap pengaruh media sosial terhadap ketidakpuasan tubuh, sebagian besar penelitian tersebut lebih berfokus pada platform seperti Instagram dan Facebook (Rodgers et al., 2021; Vartanian & Dey, 2020). Studi yang secara spesifik mengkaji TikTok, terutama di Indonesia, masih sangat terbatas, meskipun jumlah pengguna TikTok di kalangan remaja perempuan Indonesia terus meningkat. Data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika (2022) menunjukkan adanya peningkatan penggunaan TikTok sebesar 32% sejak tahun 2020, yang kemungkinan besar berkaitan dengan meningkatnya tekanan terhadap standar kecantikan yang ideal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan dengan menganalisis hubungan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan pengguna TikTok di Indonesia.

Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan fokus pada TikTok sebagai platform media sosial yang memiliki algoritma unik, di mana konten yang disajikan dipersonalisasi berdasarkan preferensi pengguna. Selain itu, penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dalam mengembangkan literatur tentang dampak media sosial terhadap kesehatan mental, khususnya pada remaja perempuan di Indonesia. Dengan mengkaji hubungan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction*, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru yang

relevan dalam memahami dinamika penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Temuan penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi landasan untuk merancang intervensi atau program edukasi yang membantu mengurangi dampak negatif media sosial, sekaligus mendukung kesejahteraan psikologis remaja perempuan di era digital.

Metode

Penelitian ini dilakukan dengan populasi remaja perempuan di Surabaya yang menggunakan TikTok. Kelompok ini dipilih karena dianggap rentan terhadap pengaruh media sosial, terutama terkait perbandingan sosial yang dapat memengaruhi kepuasan tubuh. Subjek penelitian ditentukan berdasarkan kriteria tertentu, yaitu berusia 15–21 tahun, aktif menggunakan TikTok minimal selama enam bulan terakhir, dan bersedia mengisi kuesioner penelitian. Sampel penelitian diambil menggunakan metode *non-probability sampling* dengan teknik *accidental sampling*, yaitu responden dipilih berdasarkan kemudahan akses, seperti mereka yang kebetulan berada di lokasi penelitian atau yang bersedia mengisi kuesioner daring melalui tautan yang disebar.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengukur hubungan antara variabel bebas (*social comparison*) dan variabel terikat (*body dissatisfaction*) dalam bentuk data numerik. Desain korelasional digunakan untuk mengidentifikasi ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel serta menentukan tingkat kekuatan hubungan tersebut.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner berbasis skala Likert yang terdiri dari lima pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Instrumen penelitian terdiri dari dua skala: pertama, skala *social comparison* yang disusun berdasarkan teori Jones (2001) meliputi aspek tinggi tubuh, berat badan, bentuk tubuh, wajah, dan gaya; kedua, skala *body dissatisfaction* yang disusun berdasarkan teori Thompson (1994) dengan aspek afektif, kognitif, dan perilaku. Kuesioner disebar secara daring melalui Google Forms dan melalui pertemuan langsung di sekolah atau kampus untuk menjaring lebih banyak responden.

Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25. Sebelum analisis utama dilakukan, data diuji menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan distribusi data normal ($p > 0,05$) dan uji linieritas untuk memastikan hubungan antarvariabel bersifat linier ($p > 0,05$). Setelah uji prasyarat terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan uji korelasi *Product Moment* Pearson untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction*.

Prosedur penelitian dimulai dengan penyusunan kuesioner berdasarkan teori yang relevan dan pengujian validitas serta reliabilitas instrumen. Setelah itu, partisipan ditentukan sesuai kriteria, dan data dikumpulkan melalui metode daring dan luring. Seluruh data yang terkumpul kemudian diolah dan dianalisis secara

sistematis untuk memastikan hasil penelitian dapat direplikasi atau diverifikasi oleh peneliti lain.

Hasil

Penelitian ini melibatkan 150 remaja perempuan pengguna TikTok di Surabaya, dengan rentang usia 17–21 tahun. Sebagian besar partisipan berusia 21 tahun (45%), sementara sisanya tersebar pada usia 20 tahun (29%), 19 tahun (17%), 18 tahun (8%), dan 17 tahun (1%). Selain itu, partisipan berasal dari berbagai universitas di Surabaya, dengan mayoritas dari Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya (45%). Data demografis lengkap mengenai usia dan universitas asal partisipan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Demografis Responden

Aspek	Keterangan	Jumlah	Persentase
Usia	17 tahun	2	1%
	18 tahun	12	8%
	19 tahun	26	17%
	20 tahun	43	29%
	21 tahun	67	45%
Universitas	17 Agustus 1945	69	45%
	Widya Mandala Surabaya	16	11%
	UNESA	11	7%
	UNAIR	5	3%
	Universitas lainnya	49	33%
Total	-	150	100%

Sebelum melakukan analisis utama, dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji linieritas. Hasil uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data variabel *social comparison* dan *body dissatisfaction* berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Hasil ini memenuhi syarat untuk analisis parametrik.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Social comparison</i>	0,200	Normal
<i>Body dissatisfaction</i>	0,200	Normal

Selanjutnya, uji linieritas menunjukkan bahwa hubungan antara variabel bebas (*social comparison*) dan variabel terikat (*body dissatisfaction*) bersifat linier. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,141 ($p > 0,05$).

Tabel 3. Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
<i>Social comparison</i> dan <i>Body dissatisfaction</i>	0,956	0,141	Linier

Analisis kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada pada kategori sedang untuk variabel *social comparison* (67%) dan *body dissatisfaction* (71%). Untuk variabel *social comparison*, sebanyak 16% berada dalam kategori rendah, dan 17% berada dalam kategori tinggi. Sementara itu, untuk variabel *body dissatisfaction*, 11% berada dalam kategori rendah, dan 18% berada dalam kategori tinggi.

Tabel 4. Kategorisasi Variabel Social Comparison

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah	24	16%
Sedang	101	67%
Tinggi	25	17%
Total	150	100%

Tabel 6. Kategorisasi Variabel Body Dissatisfaction

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah	24	11%
Sedang	196	71%
Tinggi	21	18%
Total	241	100%

Hasil uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* ($r = 0,818$, $p < 0,01$). Hubungan ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat *social comparison*, semakin tinggi pula tingkat *body dissatisfaction* yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah *social comparison*, semakin rendah pula tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh.

Tabel 7. Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	Korelasi	Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Social comparison</i> dan <i>Body dissatisfaction</i>	0,818	0,000	Korelasi positif kuat

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara perbandingan sosial (*social comparison*) dan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada remaja perempuan pengguna TikTok. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Artinya, semakin tinggi tingkat perbandingan sosial yang dirasakan oleh remaja perempuan, semakin besar pula kemungkinan mereka mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh. Sebaliknya, semakin rendah intensitas perbandingan sosial yang terjadi, semakin kecil pula potensi munculnya perilaku ketidakpuasan tubuh. Temuan ini menekankan pentingnya memahami peran perbandingan sosial dalam memengaruhi persepsi dan sikap remaja perempuan terhadap tubuh mereka sendiri.

Perbandingan sosial didefinisikan sebagai proses di mana individu menilai diri mereka dengan membandingkan diri mereka dengan orang lain. Proses ini menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi ketidakpuasan tubuh. Rodgers et al. (2021) mengungkapkan bahwa perbandingan sosial di media sosial, yang disertai dengan internalisasi standar kecantikan yang ideal, dapat meningkatkan risiko ketidakpuasan tubuh secara signifikan. Dalam konteks media sosial seperti TikTok, remaja perempuan sering kali membandingkan diri mereka dengan apa yang mereka lihat, termasuk mengevaluasi apakah diri mereka lebih menarik, lebih kaya, atau lebih cantik dibandingkan dengan pengguna lain. Hasil dari perbandingan ini seringkali menghasilkan persepsi negatif terhadap diri mereka sendiri, terutama ketika mereka merasa tidak mampu mencapai standar kecantikan yang dianggap ideal.

Fenomena perbandingan sosial melibatkan beberapa elemen yang dapat memicu ketidakpuasan tubuh, salah satunya adalah kebiasaan membandingkan diri dengan perempuan lain yang dianggap lebih ideal. Hal-hal yang sering menjadi objek perbandingan meliputi kecantikan, penampilan fisik, berat badan, bentuk tubuh, hingga tinggi badan. Remaja perempuan seringkali terlibat dalam proses ini secara terus-menerus, yang pada akhirnya berkontribusi pada perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh mereka sendiri. Ketidakpuasan ini cenderung berkembang menjadi pemikiran negatif tentang tubuh, khususnya terkait bagian tubuh tertentu yang dianggap kurang sesuai dengan standar ideal.

Selain itu, remaja perempuan yang merasa tidak puas terhadap tubuh mereka sering kali mengalami perasaan malu atau kehilangan rasa percaya diri. Perasaan ini dapat menghambat mereka untuk berinteraksi dengan orang lain dan menyebabkan mereka memilih cara tertentu untuk menyembunyikan bentuk tubuh mereka, misalnya dengan mengenakan pakaian longgar saat berada di tempat umum. Ketidaknyamanan ini dapat memengaruhi kualitas interaksi sosial mereka, yang pada gilirannya memperburuk kondisi psikologis dan emosional mereka.

Penjelasan ini menunjukkan bahwa perbandingan sosial memiliki dampak signifikan dalam memicu ketidakpuasan tubuh, yang dapat tercermin dalam berbagai bentuk perilaku, seperti rasa malu atau minder saat beraktivitas di lingkungan sekitar, kebiasaan memeriksa tubuh (*body checking*), usaha menutupi bentuk tubuh, hingga

penghindaran terhadap kegiatan sosial. Remaja perempuan yang sering melakukan perbandingan sosial cenderung mengalami ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi. Semakin sering perbandingan sosial dilakukan, semakin besar pula risiko terjadinya ketidakpuasan tubuh. Sebaliknya, jika kebiasaan membandingkan diri dikurangi, risiko ketidakpuasan tubuh akan semakin berkurang.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya mengelola perilaku perbandingan sosial, terutama di kalangan remaja perempuan pengguna TikTok, sebagai langkah preventif untuk menekan munculnya ketidakpuasan tubuh yang dapat merusak kesejahteraan psikologis mereka. Semakin sering perbandingan sosial dilakukan, semakin tinggi pula ketidakpuasan tubuh yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosial, semakin rendah pula ketidakpuasan tubuh yang dirasakan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, salah satunya adalah pemilihan partisipan yang dilakukan secara acak, dengan syarat bahwa mereka memiliki pengalaman menggunakan TikTok sebagai salah satu platform media sosial. Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur tingkat perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh, yang kemudian dianalisis untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut. Pada metode kuantitatif ini menggunakan teknik pengambilan sampel accidental sampling, yang melibatkan 150 partisipan remaja perempuan yang sedang menempuh perkuliahan di Surabaya.

Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara social comparison dan body dissatisfaction pada remaja perempuan pengguna TikTok. Hasil ini menunjukkan bahwa seringnya remaja perempuan melakukan perbandingan sosial, terutama terkait penampilan fisik, dengan individu lain yang dilihat di TikTok dapat meningkatkan ketidakpuasan terhadap tubuh mereka. Proses perbandingan ini tidak hanya terjadi secara sadar, tetapi juga dapat berlangsung secara tidak langsung melalui konten visual yang mendominasi platform tersebut. Konten yang menampilkan standar kecantikan ideal yang sering kali tidak realistis berpotensi memperkuat persepsi negatif terhadap tubuh, sehingga meningkatkan tingkat ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan psikologi, khususnya dalam konteks pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja perempuan.

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, disarankan agar remaja perempuan yang menggunakan TikTok lebih bijak dalam menggunakan platform tersebut, dengan cara mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, terutama terkait penampilan fisik. Mereka disarankan untuk lebih menghargai dan mensyukuri tubuh yang dimiliki serta melakukan perubahan yang sehat jika merasa perlu, seperti menjaga pola makan yang seimbang dan berolahraga secara teratur. Selain itu, untuk

mengurangi dampak negatif perbandingan sosial, remaja perempuan dapat membatasi waktu penggunaan media sosial dan meningkatkan kesadaran akan dampak negatifnya terhadap persepsi tubuh. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas jumlah dan variasi subjek penelitian serta menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi body dissatisfaction, serta mempertimbangkan penggunaan metode penelitian yang berbeda, seperti eksperimental, komparatif, atau kualitatif, untuk mendapatkan hasil yang lebih variatif dan komprehensif.

Referensi

- Ananta, A. (2023, June). *Body dissatisfaction Among Emerging Adulthood Women: What is the Role of Social comparison*. In International Conference of Psychology: International Conference on Indigenous Treatment and
- Dewi, A. E., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P. (2020). *Social comparison dan kecenderungan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal pengguna instagram*. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 173-180. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sukma/article/view/4467>
- Fioravanti, G., Probst, A., & Casale, S. (2022). *Taking a short break from Instagram: The effects on body image satisfaction and mood*. *Psychology of Popular Media*, 11(1), 28-35. <https://doi.org/10.1037/ppm0000358>
- Festinger, L. (1954). *A Theory of Social comparison Processes*. SAGE Social Science Collections, 7 :117-140
- Global Web Index. (2023). *Social media and body dissatisfaction: The impact of beauty and fashion content on adolescents*. *Global Web Index Report 2023*, 34-45. <https://www.gwi.com/reports/social>
- Griffiths, S., Murray, S. B., & Krug, I. (2022). *The contribution of social media to body dissatisfaction, eating disorder symptoms, and anabolic steroid use among adolescent boys and girls*. *Body Image*, 40, 172-180. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.12.006>
- Grogan, S. (2006). *Body image and health: Contemporary perspectives*. *Journal of health psychology*, 11(4), 523-530. <https://doi.org/10.1177/1359105306065013>
- Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall-Bronnec, M. (2021). *Social media use and body image disorders: Association between frequency of comparing one's own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinness*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–14.
- Journal of Youth and Adolescence*. (2022). *The impact of social media on self-esteem and body dissatisfaction among adolescent girls*. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(5), 842-856. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01541-6>
- Jones, D. C. (2001). *Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys*. *Sex Roles*, 45, 645-664.

- Kartikasari, N. Y. (2013). *Body dissatisfaction terhadap psychological well being pada karyawan.* *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 304-323. <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i2.1585>
- Kementerian Komunikasi dan Informatika. (2022). Laporan penggunaan media sosial di kalangan remaja Indonesia: Dampak *Tiktok* terhadap perilaku sosial. Kementerian Komunikasi dan Informatika Indonesia. <https://kominfo.go.id>
- Rodgers, R. F., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2021). *Longitudinal relationships among social media usage, body dissatisfaction, and eating disorder symptoms in adolescent girls.* *Developmental Psychology*, 57(4), 552-562. <https://doi.org/10.1037/dev0001157>
- Rosen, J. C., Reiter, J., & Orosan, P. (1995). Cognitive-Behavioral Body Image Therapy for Body Dysmorphic Disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(2), 263-269. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.63.2.263>
- Tariq, M., & Ijaz, T. (2015). Development of *Body dissatisfaction Scale* for University Students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 30(2). <https://pjp.scione.com/newfiles/pjp.scione.com/272/272-PJPR.pdf>
- Thompson, R.A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25–52
- Triyani, D., & Abdillah, R. (2024). *Social comparison Sebagai Prediktor Body dissatisfaction Pada Mahasiswa Universitas X Pengguna Instagram.* *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(7). <https://doi.org/10.5281/zenodo.12733763>.
- Vartanian, L. R., & Dey, S. (2020). *Social comparison and body image: A review of the literature.* *Current Directions in Psychological Science*, 29(1), 65-70. <https://doi.org/10.1177/0963721419898184LAMPPIR>