



Pengaruh Antara *Social Comparison* terhadap *Body Dissatisfaction* pada Mahasiswi Pengguna *Instagram* di Program Studi Profesi Psikolog Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

Desti Agustin^{1*}, Prihastuti², Fitri Andriani³

desti.agustin-2024@psikologi.unair.ac.id^{1*}, prihastuti@psikologi.unair.ac.id²,
fitri.andriani@psikologi.unair.ac.id³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi

^{1,2,3}Universitas Airlangga

Received: 25 04 2025. Revised: 10 05 2025. Accepted: 16 05 2025.

Abstract : This study aims to identify the influence of social comparison on body dissatisfaction among female students who use Instagram in the Professional Psychology Program at the Faculty of Psychology, Universitas Airlangga. The instruments used were the Social Comparison Scale adapted from O'Brien and the Body Dissatisfaction Scale based on the aspects defined by Rosen & Reiter. This research employed a quantitative approach with a survey method involving 54 respondents, selected using total sampling. Data analysis was conducted using simple linear regression with SPSS version 16.0. The results showed that social comparison did not have a significant effect on body dissatisfaction ($p > 0.05$). These findings indicate that social comparison is not a primary factor influencing body dissatisfaction among social media users in this study. The results highlight the importance of considering other components, such as self-esteem and coping mechanisms, when discussing body dissatisfaction among social media users.

Keywords : Social Comparison, Body Dissatisfaction, Instagram, Female Students.

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh antara social comparison terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswi pengguna *Instagram* di Program Studi Profesi Psikolog Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Instrumen yang digunakan adalah skala *Social Comparison* yang diadaptasi dari O'Brien dan skala *Body Dissatisfaction* berdasarkan aspek Rosen & Reiter. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan survei dilakukan dengan 54 responden melalui teknik total *sampling*. SPSS versi 16.0 digunakan untuk melakukan analisis data dengan menggunakan regresi linier sederhana. Hasilnya menunjukkan bahwa *social comparison* tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap *body dissatisfaction* ($p > 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dalam penelitian ini, *social comparison* tidak menjadi faktor utama yang memengaruhi *body dissatisfaction* pengguna media sosial. Penemuan ini menunjukkan betapa pentingnya mempertimbangkan komponen lainnya, seperti *self-esteem* dan mekanisme *coping*, ketika berbicara tentang *body dissatisfaction* pengguna media sosial.

Kata Kunci : *Social Comparison, Body Dissatisfaction, Instagram, Mahasiswi.*

PENDAHULUAN

Di era teknologi yang berkembang pesat ini sosial media menjadi kebutuhan pokok bagi setiap penggunanya, sosial media bagaikan rutinitas yang dikerjakan sehari-hari oleh setiap penggunanya. Media sosial memudahkan penggunanya untuk berkomunikasi serta memperoleh informasi dimanapun dan kapanpun. Selain itu, Widiastuti (2016) menyatakan bahwa sosial digunakan sebagai pemberi identitas, tidak hanya sebagai sarana mencari informasi saja. Sosial media digunakan sebagai alat memandang diri individu sebenarnya dari preferensi pandangan individu lain dan juga untuk melihat siapa dan apa di sosial media. *Instagram* adalah salah satu media sosial yang benar-benar terkenal. *Instagram* merupakan satu dari aplikasi mikroblog yang peran utamanya adalah untuk memposting foto (Putra, 2019). *Instagram* telah berkembang menjadi *platform* untuk menyimpan album foto untuk berbagai situasi, terlepas dari apakah itu menyenangkan atau menjengkelkan. Penggunaannya harus secara konsisten memposting foto dan video (Nasiha, 2017).

Di bulan Oktober 2021, Indonesia memiliki lebih dari 91,01 juta pengguna *Instagram*, menurut laporan Napoleon Cat. Namun, pada bulan Agustus 2021, jumlah ini turun 7,18% dan mencapai 98,06 juta, atau mayoritas pengguna dari kelompok usia 18 hingga 24 tahun. Di sisi lain, 17,5% pengguna *Instagram* adalah laki-laki, dan 19,8% adalah perempuan. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa *user Instagram* sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Perempuan menggunakan aplikasi tersebut bukan hanya untuk berkomunikasi namun juga berusaha untuk membangun identitas diri maupun citra tubuh yang baik (Gogali et al., 2022). Hal ini dikarenakan stigma yang berlaku di masyarakat bahwa Perempuan cantik dikatakan memiliki wajah dan bentuk tubuh yang proporsional dan menarik hal ini juga didukung bahwa perempuan lebih banyak memperhatikan penampilan dibandingkan laki laki (Putri & Indryawati, 2019).

Selain itu, Popularitas *Instagram* turut melahirkan fenomena *selebgram*, yaitu individu yang bukan berasal dari dunia hiburan namun memiliki banyak pengikut karena unggahan foto atau video mereka yang menarik (Nasiha, 2017). Kehadiran sosok-sosok idola baru di *Instagram* ini mendorong para pengguna lain untuk meniru gaya hidup dan perilaku mereka. Banyak *selebgram* yang menampilkan bentuk tubuh ideal, sehingga memunculkan istilah *body goals*. Istilah ini kemudian mendorong banyak individu untuk berupaya memiliki bentuk tubuh yang serupa dengan standar ideal tersebut (Aristantya & Helmi, 2019). Hal ini juga didukung

bahwa di Indonesia sendiri memiliki standar kecantikannya di adopsi dari negara barat yaitu memiliki tubuh kurus dan berkulit putih (Puspitasari, 2017). Hal ini membuat pengguna instagram mengembangkan persepsi negatif mengenai penampilan fisiknya sehingga munculnya ketidakpuasan tubuh atau dikenal dengan *Body Dissatisfaction*.

Menurut (Rosen et al., 1995) *Body dissatisfaction* merupakan kondisi di mana seseorang terlalu fokus pada aspek fisik dirinya yang dianggap kurang menarik, disertai dengan perasaan malu saat berada di tengah lingkungan sosial. Menurut (Grogan, 2016) merujuk pada pandangan dan perasaan negatif seseorang terhadap bentuk tubuhnya. Ketidakpuasan ini muncul karena adanya perbedaan antara persepsi tubuh ideal yang diharapkan dengan kondisi tubuh yang dimiliki, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan dan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik. Menurut (Rosen et al., 1995) ada lima jenis ketidakpuasan tubuh: penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh saat berada di lingkungan sosial, pengawasan tubuh, kamuflase tubuh, menghindari aktivitas sosial, dan menghindari kontak fisik dengan orang lain. Permasalahan terkait *Body Dissatisfaction* kerap dipandang tidak penting, akan tetapi jika diamati secara teliti hal ini mengakibatkan persoalan yang sungguh-sungguh. Griffiths et al. (2016) menyatakan *Body Dissatisfaction* dikaitkan oleh negative effect, termasuk masalah makan dan kualitas hidup yang buruk.

Menurut pernyataan psikolog Tara Adhisti de Thouars yang dikutip dalam viva.com (2017), Indonesia masuk kedalam peringkat keempat sebagai negara dengan jumlah kasus gangguan makan tertinggi. Kondisi ini berkaitan erat terhadap efek dari *body dissatisfaction* seperti dijelaskan dalam situs hellosehat.com (2017), seperti munculnya depresi, gangguan dismorfik tubuh (*body dysmorphic disorder*), anoreksia nervosa, serta bulimia nervosa. Sejalan dengan hasil survei di Amerika Serikat dikutip dari situs Glamour (Usihana, 2016) mengungkapkan bahwa 89% perempuan merasa kurang puas terhadap berat badannya, dan 39% di antaranya cemas akibat terus meningkatnya berat badannya. Sementara itu, hasil penelitian dari STIKES Karya Husada di Semarang tanggal 12–15 Februari 2014, Astuty, et al. 2018 menemukan dari 141 mahasiswi dalam penelitiannya yang menjadi responden, terdapat 89 orang telah menjalani diet untuk menurunkan berat badannya karena takut menjadi obesitas serta berkeinginan memiliki bentuk tubuh yang dianggap ideal. Beberapa kasus tersebut menunjukkan bahwa masalah *body dissatisfaction* memiliki efek yang merugikan dan berbahaya bagi individu.

Body dissatisfaction dapat dilihat dari berbagai faktor penyebab, Faktor-faktor yang cukup penting memengaruhi *Body Dissatisfaction* salah satunya *social comparison*. Hal ini

sejalan dengan temuan studi Van Den Berg et al. (2007) mengungkapkan kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosial serta proses internalisasi terhadap bentuk tubuh ideal merupakan faktor utama yang memicu ketidakpuasan terhadap bentuk badan. Dalam situasi di mana seseorang membandingkan penampilannya dengan orang lain, terutama melalui perbandingan yang dilakukan dari sudut pandang sosial yang lebih tinggi atau dengan orang yang dianggap lebih unggul, maka individu cenderung lebih menyadari dan menyoroti kekurangan pada tubuhnya sendiri (Legkauskas & Kudlaitė, 2022). Seseorang yang condong memandangkan diri terhadap standar tinggi sama halnya layaknya seorang superstar atau selebriti dapat menuju pada perumusan citra tubuh yang negatif (Cooper et al., 1987).

Pengertian dari perbandingan sosial adalah aktivitas evaluasi pencapaian dan pertahanan diri dalam berbagai aspek kehidupan dengan membandingkan diri dengan orang lain untuk mengetahui seberapa jauh kemampuan dirinya untuk bertahan. (Festinger, 1954). Selain itu, Schaefer & Thompson (2014) menyatakan bahwa Rivalitas dalam interaksi sosial dapat menyebabkan keinginan untuk melakukan perbandingan sosial, yang menyebabkan orang tanpa menyadari berusaha memiliki penampilan yang ideal. Dari semua dijelaskan di atas menunjukkan bahwa keberadaan media sosial, terutama *Instagram*, dapat meningkatkan sikap perbandingan sosial, yang pada gilirannya menyebabkan ketidakpuasan tubuh atau *Body Dissatisfaction*. Hal ini dikarenakan di sosial media *instagram* yang menampilkan gambar selebram memungkinkan terciptanya standar ideal kecantikan. Sebuah standar akan mendorong seseorang untuk mengevaluasi tubuhnya dengan melakukan perbandingan sosial, baik *upward* maupun *downward*, dan penelitian sebelumnya telah menunjukkan hubungan antara perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh pengguna *Instagram*. Berdasarkan temuan studi pendahuluan tersebut maka peneliti ingin mengetahui seberapa besar pengaruh *Social comparison* terhadap *Body Dissatisfaction* pada mahasiswi pengguna *Instagram* di prodi profesi psikolog Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Untuk mengumpulkan data untuk penelitian ini, kuisisioner digunakan. Kuisisioner yang digunakan menggunakan metode langsung seperti kuesioner tipe pilihan. Kuisisioner langsung dikirimkan langsung kepada individu yang ingin ditanyai pendapat, keyakinan, atau keadaan dirinya (Azwar, 2014). Populasi dalam penelitian ini ialah mahasiswi pengguna *instagram* di prodi profesi psikolog Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, dengan total jumlah mahasiswi aktif pengguna *Instagram* sebanyak 54 mahasiswi. Metode total *sampling* digunakan untuk mengumpulkan sampel. Total *sampling*

dipilih karena jumlah mahasiswi di program studi ini relatif terbatas dan dapat dijangkau secara keseluruhan, sehingga memungkinkan untuk mengumpulkan data yang representatif dari seluruh populasi yang ada.

Skala perbandingan sosial, yang dibuat berdasarkan dimensi oleh O'Brien et al. (2009) yaitu *Upward and Downward physical appearance comparison*. Skala tersebut di terjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia selanjutnya dikembangkan dan diadaptasi sesuai dengan penggunaan media sosial Instagram oleh Setiawati (2020) pada penelitian sebelumnya. Untuk mengukur perbandingan sosial individu secara keseluruhan, skala tersebut terdiri dari sepuluh item, dengan reliabilitas perbandingan sosial 0,918. Menurut Rosen et al. (1995) skala *Body Dissatisfaction* digunakan untuk mengukur ketidakpuasan tubuh. Skala ini didasarkan pada sejumlah elemen ketidakpuasan tubuh, termasuk penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh saat berada di lingkungan sosial, melakukan pengawasan tubuh, kamuflase tubuh, menghindari aktivitas sosial, dan menghindari kontak fisik dengan orang lain. Alya Clarita (2023) membuat skala ini, yang memiliki reliabilitas 0,949, yang terdiri dari lima belas item yang dirancang untuk mengukur ketidakpuasan tubuh individu secara keseluruhan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen. Untuk memastikan kelayakan data, peneliti melakukan uji asumsi seperti uji normalitas dan uji linearitas sebelum melakukan analisis. Program SPSS versi 16.0 for Windows digunakan untuk melakukan analisis regresi linier sederhana untuk mengukur pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara statistik.

HASIL PENELITIAN

Berikut tabel uji asumsi dari penelitian ini

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		54
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	12.35611098
Most Extreme Differences	Absolute	.117
	Positive	.103
	Negative	-.117
Test Statistic		.117
Asymp. Sig. (2-tailed)		.062 ^c

Hasil uji normalitas Kolmogrov Smirnov menunjukkan nilai Asymp. Sig. 0,062>0,05, yang menunjukkan bahwa data sampel berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
VAR00015 *	Between Groups	(Combined) Linearity	4417.083	25	176.683	1.342	.225
VAR00014		Deviation from Linearity	13.139	1	13.139	.100	.754
			4403.944	24	183.498	1.393	.199
	Within Groups		3687.750	28	131.705		
	Total		8104.833	53			

Berdasarkan tabel di atas, nilai signifikansi pada deviasi dari linieritas antara ketidakpuasan tubuh dan perbandingan sosial adalah 0,980, yang menunjukkan bahwa hubungan antara keduanya memiliki hubungan yang linier (0,199 lebih besar dari 0,05). Dengan demikian uji asumsi linieritas terpenuhi.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Model Summary					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	
1	.271 ^a	.074	-.029	12.329	

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	13.139	1	13.139	.084	.773 ^b
	Residual	8091.694	52	155.610		
	Total	8104.833	53			

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	49.034	14.192		3.455	.007
	SC	-.488	.577	-.271	-.845	.420

Dari analisis regresi yang dilakukan, diperoleh nilai koefisien determinasi atau R^2 sebesar 0,074. R^2 merupakan nilai koefisien korelasi kuadrat ($R=0,271$). Untuk melihat besar sumbangan efektif variabel bebas dapat dilakukan perhitungan dengan rumus $KD=(R)^2 \times 100\%$. Oleh karena itu, perbandingan sosial berkontribusi secara efektif terhadap ketidakpuasan tubuh sebesar 7,4%, menunjukkan bahwa variabel perbandingan sosial dapat menjelaskan ketidakpuasan tubuh sebesar 7,4%. Faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini mempengaruhi sisa 92,6%. Kemudian, nilai koefisien

korelasi $r=0,271$, $r = 0,271$, $R^2=0,074$, $R^2 = 0,074$, dan $F_{hitung}=0,084$, $F_{tabel} = 0,084$ dengan nilai $Sig.=0,773$, $Sig. = 0,773$ ($\alpha > 0,05$). Hasilnya menunjukkan bahwa sosial perbandingan tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketidakpuasan tubuh. Oleh karena itu, hipotesis penelitian ini ditolak karena sosial perbandingan tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketidakpuasan tubuh.

Ada atau tidaknya pengaruh perbandingan sosial ke atas dan perbandingan sosial ke bawah (*social comparison*) terhadap ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada mahasiswi yang menggunakan Instagram di Program Studi Profesi Psikolog di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga adalah tujuan penelitian ini. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh memiliki pengaruh yang signifikan. *Social comparison theory*, yang pertama kali diusulkan oleh Festinger, menyatakan bahwa individu cenderung mengevaluasi diri mereka sendiri dengan membandingkan diri mereka dengan orang lain. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perilaku membandingkan diri dapat berkontribusi pada *body dissatisfaction*, terutama di kalangan pengguna media sosial seperti Instagram, di mana citra tubuh ideal sering kali dipromosikan (Najla & Zulfiana, 2022). Namun, Penelitian penulis ini menunjukkan bahwa meskipun ada kecenderungan untuk membandingkan diri, tidak semua individu mengalami dampak negatif yang sama terhadap citra tubuh mereka.

Salah satu faktor yang bisa jadi memengaruhi hasil dari penelitian peneliti adalah karakteristik individu dari responden. Penelitian oleh Fardouly et al. (2018) menunjukkan bahwa penggunaan Instagram tidak selalu berhubungan dengan *body dissatisfaction* pada wanita muda, dan bahwa faktor-faktor seperti kepribadian dan tingkat kepercayaan diri dapat memoderasi hubungan ini. Selain itu, penelitian oleh Legkauskas dan Kudlaitė menemukan bahwa perbedaan gender dapat mempengaruhi bagaimana individu merespons penggunaan Instagram dan dampaknya terhadap *body dissatisfaction* (Legkauskas & Kudlaitė, 2022). Dalam konteks ini, penting untuk mempertimbangkan bahwa mahasiswi yang terlibat dalam penelitian ini mungkin mempunyai kapasitas kepercayaan diri yang cukup tinggi atau cara pandang yang berbeda terhadap citra tubuh mereka dibandingkan dengan populasi lainnya.

Lebih lanjut, penelitian oleh Piccoli et al. (2022) menyatakan terdapat aktivitas di Instagram dapat berhubungan dengan perbandingan penampilan dan internalisasi norma kecantikan, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi *body dissatisfaction*. Namun, dalam penelitian ini, meskipun *social comparison* dilakukan, tampaknya tidak ada dampak signifikan yang dirasakan oleh mahasiswi. Hal ini mungkin menunjukkan bahwa mereka memiliki

mekanisme koping yang lebih baik atau bahwa mereka lebih kritis terhadap konten yang mereka konsumsi di media sosial, sehingga tidak terpengaruh secara negatif oleh perbandingan tersebut. Di sisi lain, penelitian oleh Cohen et al. menunjukkan bahwa konten positif tentang tubuh dapat meningkatkan kepuasan tubuh dan suasana hati (Cohen et al., 2019). Ini mengindikasikan bahwa tidak semua interaksi dengan konten di *Instagram* bersifat merugikan. Jika mahasiswi dalam penelitian ini terpapar lebih banyak konten positif atau memiliki pandangan yang lebih sehat tentang tubuh, maka hal ini dapat menjelaskan mengapa mereka tidak mengalami *body dissatisfaction* meskipun terlibat dalam *social comparison*.

Selanjutnya, penting untuk mempertimbangkan konteks sosial dan budaya di mana penelitian ini dilakukan. Penelitian oleh Apriliani & Soetjiningsih (2023) menunjukkan bahwa wanita yang menggunakan media sosial perlu mengurangi perilaku membandingkan penampilan diri untuk menghindari *body dissatisfaction*. Namun, konteks budaya dan norma sosial yang berbeda dapat mempengaruhi bagaimana individu merespons perbandingan sosial. Dalam masyarakat yang lebih menerima berbagai bentuk tubuh, dampak dari *social comparison* mungkin tidak sekuat di masyarakat yang lebih menekankan pada standar kecantikan tertentu. Dalam analisis lebih lanjut, penelitian oleh Fatt et al. menunjukkan bahwa konten *fitspiration* di *Instagram* dapat mempengaruhi kepuasan tubuh dan motivasi olahraga pada pria, tetapi tidak ada penelitian serupa yang menunjukkan efek yang sama pada wanita (Fatt et al., 2019). Ini menunjukkan bahwa respons terhadap konten media sosial dapat bervariasi berdasarkan jenis kelamin dan konteks sosial. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa hasil penelitian ini mungkin tidak dapat digeneralisasi ke seluruh populasi wanita pengguna *Instagram*. Temuan ini memberikan wawasan baru dalam memahami dinamika antara penggunaan media sosial dan persepsi tubuh di kalangan mahasiswa, yang sering kali menjadi subjek penelitian sebelumnya.

Karakteristik Responden. Salah satu faktor yang mungkin menjelaskan hasil penelitian ini adalah karakteristik individu dari responden. Mahasiswi yang terlibat dalam penelitian ini mungkin memiliki keyakinan diri yang lebih besar dan perspektif yang lebih optimis tentang tubuh mereka. Penelitian oleh Sunartio et al. (2012) menunjukkan bahwa orang yang percaya pada diri mereka sendiri cenderung menunjukkan bahwa orang yang percaya pada diri mereka sendiri cenderung menunjukkan bahwa orang yang percaya pada diri mereka sendiri cenderung lebih mampu mengatasi dampak negatif dari *social comparison*. Hal ini mungkin berlaku untuk mahasiswi

di Universitas Airlangga, yang dapat memiliki dukungan sosial yang kuat dan lingkungan akademik yang positif.

Jenis Perbandingan Sosial. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa jenis perbandingan sosial yang dilakukan oleh responden dapat mempengaruhi hasil. Pedalino & Camerini (2022) menemukan bahwa perbandingan sosial dengan influencer atau teman sebaya dapat memiliki dampak yang berbeda terhadap *body dissatisfaction*. Jika mahasiswi dalam penelitian ini lebih cenderung melakukan perbandingan yang positif atau tidak terlibat dalam perbandingan yang merugikan, maka hal ini dapat menjelaskan mengapa mereka tidak mengalami *body dissatisfaction* meskipun terlibat dalam *social comparison*.

Self-Compassion dan *Self-Esteem*. Faktor lain yang perlu dipertimbangkan adalah peran *self-compassion* dan *self-esteem*. Homan & Tylka (2015) menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat memoderasi hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction*. Jika mahasiswi dalam penelitian memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi, mereka mungkin lebih mampu mengatasi dampak negatif dari perbandingan sosial. Selain itu, penelitian oleh Taniguchi & Ebesu Hubbard (2020) menunjukkan bahwa *Self-esteem* memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap ketidakpuasan tubuh dibandingkan dengan *social comparison* itu sendiri. Oleh karena itu, tingkat *self-esteem* yang baik di kalangan mahasiswi dapat berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap *body dissatisfaction*.

Sosial dan Budaya. Pengaruh sosial dan budaya juga ikut berperan penting dalam hasil penelitian ini. Ananta & Suhadianto (2023) mencatat bahwa norma sosial yang berlaku dalam masyarakat dapat mempengaruhi bagaimana individu merespons *social comparison*. Dalam masyarakat yang lebih menerima berbagai bentuk tubuh, dampak dari *social comparison* mungkin tidak sekuat di masyarakat yang lebih menekankan pada standar kecantikan tertentu. Oleh karena itu, konteks budaya di Indonesia, khususnya di kalangan mahasiswa, mungkin berkontribusi pada ketidakadaan pengaruh yang berarti antara *social comparison* dan *body dissatisfaction*. Secara keseluruhan hasil penelitian ini memberikan pemahaman yang penting tentang pengaruh antara ketidakpuasan tubuh dan perbandingan sosial. Meskipun banyak penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan signifikan antar keduanya, hasil ini menunjukkan bahwa tidak semua individu terpengaruh dengan cara yang sama. Faktor-faktor seperti kepribadian, konteks sosial, dan jenis konten yang dikonsumsi di media sosial dapat memainkan peran penting dalam menentukan dampak dari *social comparison* terhadap *body dissatisfaction*. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi variabel-variabel ini

dan untuk memahami lebih dalam bagaimana individu dapat mengelola dampak negatif dari media sosial terhadap citra tubuh mereka.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswi Program Profesi Psikolog di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang menggunakan Instagram tidak memiliki hubungan signifikan antara persamaan sosial dan ketidakpuasan tubuh. Meskipun ada kecenderungan *social comparison* berpotensi mempengaruhi *body dissatisfaction*, namun hubungan antara kedua variabel ini tidak terbukti secara statistik. Artinya, semakin meningkatnya tingkat *social comparison* yang dilakukan oleh seorang mahasiswi, tidak serta-merta menyebabkan peningkatan *body dissatisfaction*. Penelitian berikutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel tambahan yang dapat mempengaruhi *body dissatisfaction*, seperti faktor psikologis atau lingkungan sosial lainnya. Selain itu, penggunaan pendekatan pengumpulan data yang lebih beragam, seperti wawancara mendalam, dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengalaman individu terhadap *social comparison* dan *body dissatisfaction*. Peneliti juga disarankan untuk mengontrol variabel-variabel lain yang mungkin memengaruhi hasil penelitian, seperti tingkat penggunaan Instagram atau faktor-faktor pribadi lainnya yang dapat berkontribusi terhadap ketidakpuasan tubuh. Bagi mahasiswi pengguna Instagram, disarankan untuk meningkatkan kesadaran terhadap dampak sosial yang ditimbulkan oleh *social comparison*. Meskipun penelitian ini tidak menemukan hubungan signifikan, penting untuk menjaga perspektif positif terhadap diri sendiri dan mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan standar tubuh yang tidak dapat dicapai di media sosial. Hal ini dapat membantu mengurangi ketidakpuasan tubuh dan meningkatkan kesehatan mental di era digital ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Ananta, A. & Suhadianto. (2023). Body Dissatisfaction Among Emerging Adulthood Women: What is the Role of Social Comparison. In F. Hutagalung, M. Moordiningsih, U. Kim, O. Aluede, & A. Tsuda (Eds.), *International Conference of Psychology: International Conference on Indigenous Treatment and Contemporary Psychology (ICoP 2022)* (Vol. 737, pp. 22–30). Atlantis Press SARL. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-080-0_4.
- Apriliani, N. M. R. R., & Soetjningsih, C. H. (2023). Physical Appearance Comparison and Body Dissatisfaction in Women Users of Tiktok and Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4), 470. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4.12234>.

- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 114. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50624>.
- Azwar, M. (2014). Teori Simulakrum Jean Baudrillard dan Upaya Pustakawan Mengidentifikasi Informasi Realitas. *Khizanah Al-Hikmah : Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, Dan Kearsipan*, 2(1), 38. <https://doi.org/10.24252/v2i1a4>.
- Cohen, R., Fardouly, J., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). #BoPo on Instagram: An experimental investigation of the effects of viewing body positive content on young women's mood and body image. *New Media & Society*, 21(7), 1546–1564. <https://doi.org/10.1177/1461444819826530>.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairbum, C. G. (1987). The development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485–494. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198707\)6:4%3C485::AID-EAT2260060405%3E3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4%3C485::AID-EAT2260060405%3E3.0.CO;2-O)
- Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media & Society*, 20(4), 1380–1395. <https://doi.org/10.1177/1461444817694499>.
- Fatt, S. J., Fardouly, J., & Rapee, R. M. (2019). #malefitspo: Links between viewing fitspiration posts, muscular-ideal internalisation, appearance comparisons, body satisfaction, and exercise motivation in men. *New Media & Society*, 21(6), 1311–1325. <https://doi.org/10.1177/1461444818821064>.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>.
- Gogali, V. A., Widaningsih, T., & Lusianawati, H. (2022). Konstruksi Sosial Media Lamaran Artis Dalam Program Televisi “Ikatan Cinta Atta & Aurel Special Lamaran” Di RCTI. *J-IKA*, 9(1), 54–67. <https://doi.org/10.31294/kom.v9i1.12795>.
- Griffiths, S., Hay, P., Mitchison, D., Mond, J. M., McLean, S. A., Rodgers, B., Massey, R., & Paxton, S. J. (2016). Sex differences in the relationships between body dissatisfaction, quality of life and psychological distress. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 40(6), 518–522. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.12538>.
- Grogan, S. (2016). *Body Image* (0 ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315681528>.

- 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>.
- Legkauskas, V., & Kudlaitė, U. (2022). Gender Differences in Links between Daily Use of Instagram and Body Dissatisfaction in a Sample of Young Adults in Lithuania. *Psihologijške Teme, 31*(3), 709–719. <https://doi.org/10.31820/pt.31.3.12>.
- Najla, A. D., & Zulfiana, U. (2022). Pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction pada laki-laki dewasa awal pengguna instagram. *Cognicia, 10*(1), 64–71. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.20084>.
- Nasiha, N. F. (2017). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Citra Tubuh Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Iain Ponorogo Tahun 2016. *Dialogia, 15*(2), 333. <https://doi.org/10.21154/dialogia.v15i2.1197>.
- O'Brien, K. S., Caputi, P., Minto, R., Peoples, G., Hooper, C., Kell, S., & Sawley, E. (2009). Upward and downward physical appearance comparisons: Development of scales and examination of predictive qualities. *Body Image, 6*(3), 201–206. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.03.003>.
- Pedalino, F., & Camerini, A.-L. (2022). Instagram Use and Body Dissatisfaction: The Mediating Role of Upward Social Comparison with Peers and Influencers among Young Females. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(3), 1543. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031543>.
- Piccoli, V., Carnaghi, A., Grassi, M., & Bianchi, M. (2022). The relationship between Instagram activity and female body concerns: The serial mediating role of appearance-related comparisons and internalization of beauty norms. *Journal of Community & Applied Social Psychology, 32*(4), 728–743. <https://doi.org/10.1002/casp.2586>.
- Puspitasari, A. I. (2017). Hubungan social comparison dan body dissatisfaction pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental, 6*, 59–66.
- Putra, M. R. A. (2019). Kemanfaatan Instagram dalam Pembentukan Citra Diri Remaja Wanita Di Makassar. *MEDIALOG: Jurnal Ilmu Komunikasi, 2*(1), Article 1. <https://doi.org/10.35326/medialog.v2i1.148>.
- Putri, D. A., & Indryawati, R. (2019). Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Mahasiswi. *Jurnal Psikologi, 12*(1), 88–97. <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i1.1919>.

- Rosen, J. C., Reiter, J., & Orosan, P. (1995). Assessment of body image in eating disorders with the Body Dysmorphic Disorder Examination. *Behaviour Research and Therapy*, 33(1), 77–84. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)E0030-M](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)E0030-M).
- 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>.
- Sunartio, L., Sukamto, M. E., & Dianovinina, K. (2012). Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 157. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.342>.
- 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>.
- Van Den Berg, P., Paxton, S. J., Keery, H., Wall, M., Guo, J., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. *Body Image*, 4(3), 257–268. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.04.003>.
- Widiastuti, T. (2016). Rekayasa Gambar Diri Remaja dalam Mencapai Pengakuan Sosial di Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi UPNYK*, 14(3), 215–224. <https://doi.org/10.31315/jik.v14i3.2134>.