

## Hubungan *Social Comparison* Dengan *Body Dissatisfaction* Pada Dewasa Awal Pengguna *Instagram*

Meilany Putri Lestari<sup>1</sup>, Heru Astikasari Setya Murti<sup>2</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana,  
Indonesia<sup>1</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana,  
Indonesia<sup>2</sup>

E-mail: [meilanyputri1305@gmail.com](mailto:meilanyputri1305@gmail.com)<sup>1</sup>, [heru.astikasari@uksw.edu](mailto:heru.astikasari@uksw.edu)<sup>2</sup>

Correspondent Author: Heru Astikasari Setya Murti, [heru.astikasari@uksw.edu](mailto:heru.astikasari@uksw.edu)

Doi: [10.31316/g-couns.v9i2.7102](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7102)

### Abstrak

Perkembangan media sosial terutama *Instagram*, mendorong individu untuk membandingkan diri serta memunculkan standar ideal yang sulit dicapai, sehingga perbandingan sosial menyebabkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh pada dewasa awal pengguna *Instagram*. Menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain korelasional yang melibatkan 224 partisipan, dipilih melalui *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM), reliabilitas 0,950 dan *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34), reliabilitas 0,871. Hasilnya, semakin tinggi tingkat perbandingan sosial yang dilakukan individu, semakin tinggi pula tingkat ketidakpuasan tubuh yang dirasakan. Sehingga uji hipotesis dalam penelitian ini diterima, diharapkan individu dapat lebih memahami dampak perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh, yang dapat berpotensi dalam mempengaruhi cara pandang terhadap diri sendiri maupun orang lain.

**Kata Kunci:** perbandingan sosial, ketidakpuasan tubuh, dewasa awal, pengguna *instagram*

### Abstract

The development of social media especially *Instagram*, encourages individuals to compare themselves and create ideal standards that are difficult to achieve, so that social comparison causes dissatisfaction with body shape. This study aims to examine the relationship between social comparison and body dissatisfaction in early adulthood *Instagram* users. Using a quantitative approach and correlational design involving 224 participants, selected through *purposive sampling*. The instruments used were *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM), reliability of 0.950 and *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34), reliability of 0.871. The results showed that the higher the level of social comparison made by individuals, the higher the level of body dissatisfaction felt. So that the hypothesis test in this study was accepted, it is expected that individuals can better understand the impact of social comparison on body dissatisfaction, which can potentially influence how they view themselves and others.

**Keywords:** social comparison, body dissatisfaction, early adulthood, *instagram* users

### Info Artikel

Diterima Oktober 2024, disetujui November 2024, diterbitkan April 2025



## PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja. Pada tahap ini digambarkan sebagai fase perkembangan yang mencakup masa transisi dari akhir masa remaja hingga awal usia 30 tahun. Masa dewasa awal dimulai dari rentang usia 18 hingga 25 tahun. Fase ini sudah terbilang cukup baik, dimana perkembangan fisik individu telah mencapai masa puncak atau sudah pada fase tertinggi. Individu dewasa awal memiliki dorongan untuk tampil menarik di depan orang lain terutama di hadapan lawan jenis. Salah satu upaya yang dapat dilakukan individu untuk tampil menarik salah satunya dengan menggunakan media sosial, dimana dapat menjadi alat komunikasi atau interaksi tanpa ruang, batas dan waktu (Dewi et al., 2020)

Menurut *Data Reportal Global Digital Insights* (2024), sebanyak 5,35 miliar orang menggunakan media sosial, setara dengan 66,2% dari total populasi manusia di dunia (*Internet Use in 2024*, 2024). Data ini menunjukkan betapa luasnya penggunaan media sosial di seluruh dunia. Indonesia menempati peringkat ke 9 terkait waktu yang dihabiskan saat menggunakan media sosial, dengan rata - rata pengguna harian selama 3 jam lewat 6 menit (*Digital 2024 : 5 Billion Social Media Users : We Are Social Indonesia*, 2024). Hal ini mencerminkan tingginya minat masyarakat Indonesia dalam melakukan berbagai aktivitas di media sosial. Salah satu media sosial yang sampai saat ini masih menarik perhatian banyak orang adalah *Instagram*, platform ini menyediakan berbagai fitur dan kemudahan akses bagi para penggunanya (Nisa, 2021).

Dikutip dari *web* Napoleon Cat (2024), jumlah pengguna *Instagram* di Indonesia sudah mencapai 88.861.000 atau setara dengan 31,6% dari total populasi di Indonesia, jumlah mayoritas pengguna *Instagram* sudah mencapai 35.400.000, berasal dari rentang usia 25 hingga 34 tahun. Selain itu, terdapat pula perbedaan jumlah pengguna antara laki-laki dan perempuan, dimana pada kelompok usia 18 hingga 24 tahun jumlah pengguna perempuan mencapai 12.300.000 jumlah ini lebih tinggi dibandingkan dengan jumlah pengguna laki-laki (*Instagram Users in Indonesia*, 2024). *Instagram* merupakan salah satu alat komunikasi (*direct message*) dan alat untuk berbagi foto maupun video dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, *Instagram* juga dapat berperan penting dalam memberikan inspirasi serta informasi terkait idealitas dan konsep maskulinitas yang sedang digemari banyak orang (Dewi et al., 2020).

Media sosial terutama *Instagram* tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk mencari informasi, tetapi juga sebagai sarana untuk mengekspresikan identitas diri. Pengguna *Instagram* dapat memilih atau mengedit postingan foto atau video terbaik yang ingin mereka *upload* di akun *Instagram* pribadi mereka, sehingga banyak individu yang melakukan representasi diri untuk terlihat baik dan menarik di media sosial (Tiggemann et al., 2018). Memposting foto atau video bukanlah salah satu kegiatan yang bisa dilakukan di *Instagram*, di kalangan remaja dan dewasa awal umumnya mereka lebih tertarik untuk menelusuri postingan atau gambar - gambar yang indah dan menarik dari pengguna *Instagram* lain (Pedalino & Camerini, 2022). Platform ini juga sering menampilkan konten - konten yang menunjukkan standar tubuh yang ideal, memiliki proporsi tubuh yang sempurna, langsing, estetik, serta atletik (Alfina & Soetjningsih, 2023). Namun, jika setiap individu tidak dapat mempersepsikan atau memilah postingan dan informasi yang ada di *Instagram* dengan baik, maka akan menimbulkan dampak negatif bagi individu itu sendiri (Di Gesto et al., 2023).



Pengaruh jumlah “like” juga dapat menjadi indikator popularitas di kalangan dewasa awal. Semakin banyak jumlah “like” yang diterima saat memposting foto atau video, maka semakin diakui dan lebih dihargai pula individu itu di kalangan teman sebaya (Di Gesto et al., 2023). Namun jika terlalu banyak memposting foto atau video di media sosial, tentunya dapat memunculkan dampak negatif yang akan merugikan citra tubuh (Dewi et al., 2020). Fenomena ini dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap citra tubuh serta daya tarik ideal di masyarakat, sehingga secara tidak langsung hal ini dapat menyebabkan ketidakpuasan tubuh (Adelia & Rinaldi, 2023). Perbedaan persepsi antara jenis tubuh ideal dengan tubuh individu yang sebenarnya, sehingga dapat menghasilkan perasaan tidak puas terhadap tubuh individu yang dimiliki merupakan salah satu bentuk dari ketidakpuasan tubuh (Dewi et al., 2020).

Individu yang merasa cemas atau kurang yakin dengan dirinya, biasanya akan terus mencari cara untuk memperkuat standar estetika ketika akan memposting konten di platform pribadinya (Tiggemann et al., 2018). Tidak jarang individu melakukan berbagai usaha untuk mencapai tubuh yang ideal tetapi dengan cara yang salah. Banyak perempuan yang sengaja tidak makan dan melewatkan waktu makannya sebanyak (46,6%), berpuasa (16%), membatasi dan memilih beberapa jenis makan (12,9%), mengkonsumsi pil atau teh diet serta pengurus badan (8,9%), merokok (6,6%), dan memuntahkan makanan secara paksa sebanyak (6,6%) (Wassalwa & Khomsan, 2023). Selain itu, kurangnya studi tentang *body dissatisfaction* terhadap laki - laki juga cukup mengkhawatirkan, mengingat bahwa laki - laki juga ikut mengalami tingkat ketidakpuasan tubuh, seperti halnya hanya terfokus pada lemak tubuh atau pada pembentukan massa otot (Modica, 2020).

Jika setiap individu tetap merasa bahwa dirinya tidak memiliki tubuh yang ideal, maka lama kelamaan akan mengakibatkan penurunan harga diri dan tingkat ketidakpuasan tubuh. Tekanan tersebut menghasilkan perasaan malu saat berinteraksi sosial dengan orang lain dan menyebabkan individu merasa tubuh mereka tidak memiliki standar yang diharapkan. Terkadang individu sering melihat tubuh mereka di depan cermin untuk mengevaluasi tubuh bagian mana yang dianggap kurang sempurna, rutin menjaga pola makan supaya berat badan tetap seimbang, mengukur tinggi badan, dan bahkan sering kali menyamakan bentuk fisik saat memposting foto atau video diri mereka di media sosial (Alfina & Soetjningsih, 2023). Sejalan dengan itu berat tubuh, bentuk fisik, dan penampilan seringkali dipandang sebagai bentuk gambaran kesehatan, prestasi, dan status sosial yang baik (Barbierik et al., 2023). Sebaliknya, jika mengalami kelebihan berat badan seringkali akan menjadi bahan ejekan di media sosial. Media sosial terutama *instagram* juga memiliki konten yang aktif, selektif, dan sangat individual, sehingga dapat memicu terjadinya *social comparison* serta menghasilkan *body dissatisfaction* yang tinggi (Möri et al., 2022).

Sementara itu Festinger (Nisa, 2021), menyampaikan pendapat bahwa individu sering mengupayakan untuk mencapai standar penampilan ideal, tanpa sadar individu tersebut sudah menilai kembali penampilan tubuh mereka melalui *social comparison*, yang membuat individu tersebut mengevaluasi daya tarik individu lain dan mengharapkan kemajuan atau perubahan dari dalam diri mereka, perilaku ini sering disebut dengan perbandingan sosial. Penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat peran perbandingan sosial dan ketertarikan individu terhadap selebritas dan kepopuleran pada tingkat ketidakpuasan tubuh yang disebabkan oleh paparan berbagai gambar dan postingan di



*Instagram* (Tiggemann et al., 2018). Secara tidak langsung, perbandingan sosial atau *social comparison* ini merupakan salah satu faktor yang penting untuk dikaitkan dengan ketidakpuasan tubuh atau *body dissatisfaction* (Maurilla & Suarya, 2020).

Dalam penelitian lain oleh Putri (2022) terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara perbandingan sosial dengan ketidakpuasan tubuh pada mahasiswi pengguna *Instagram* di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry. Partisipan dalam penelitian ini merupakan wanita aktif pengguna *Instagram* yang berjumlah 220, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu, *proportionate stratified random sampling*. Selanjutnya penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara perbandingan sosial dengan ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial *Instagram* dan *Tiktok*. Partisipan pada penelitian ini merupakan perempuan dewasa awal pengguna media sosial *Instagram* dan *Tiktok* yang berjumlah 330, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu, *purposive sampling* (Alfina & Soetjiningsih, 2023). Pada penelitian ikut menunjukkan hasil yang positif, dimana terdapat hubungan yang signifikan antara perbandingan sosial dengan ketidakpuasan tubuh pada wanita dewasa awal pengguna *Instagram* di Kota Padang. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah responden 138 orang (Adelia & Rinaldi, 2023).

Sejalan dengan ditemukan hasil penelitian lain oleh Dewi et al (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara perbandingan sosial dengan ketidakpuasan tubuh pada wanita dewasa awal pengguna *Instagram*, dengan kriteria subjek; 1) Wanita berusia 18-25 tahun, 2) Pengguna aktif *Instagram*, 3) Berdomisili di Surabaya. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan partisipan penelitian sebanyak 100 orang. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Permatasari & Ansyah (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kedua variabel, yaitu; perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh di kalangan mahasiswi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *quota sampling*, dengan sampel sebanyak 362 mahasiswi.

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan diatas, maka peneliti merasa tertarik untuk menyelidiki dan mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan *social comparison* dengan *body dissatisfaction* di kalangan dewasa awal pengguna platform *Instagram*. Hal ini dikarenakan pada penelitian sebelumnya, subjek yang diteliti kebanyakan dari perempuan dewasa awal yang merupakan seorang mahasiswa atau mahasiswi. Hal ini cukup membedakan pada penelitian ini, karena lebih berfokus pada laki-laki dan perempuan yang bukan seorang mahasiswa atau mahasiswi, sudah bekerja atau boleh sudah menikah, berusia sekitar 18 - 25 tahun, aktif menggunakan *Instagram* minimal sudah 1 tahun, dan rutin mengakses *Instagram* minimal 1 hari sekali.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk melihat hubungan *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna *Instagram*. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 224 individu yang berusia 18 - 25 tahun, sudah bekerja atau sudah menikah, bukan seorang mahasiswa, aktif menggunakan *Instagram* minimal 1 tahun, dan rutin mengakses *Instagram* minimal 1 hari sekali. Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive*



*sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dalam bentuk *Google Form*, yang disebarluaskan melalui aplikasi *Whatsapp*, *Instagram*, dan *Twitter*. Pengumpulan data disusun berdasarkan skala *Likert*, untuk mengukur bobot penilaian dengan memakai empat alternatif jawaban. Pemberian bobot penilaian pada aitem *favorable*, yaitu ; Sangat Setuju (SS) = 4, Setuju (S) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2, Sangat Tidak Setuju (STS) = 1. Sebaliknya, pemberian bobot penilaian pada aitem *unfavorable*, yaitu ; Sangat Setuju (SS) = 1, Setuju (S) = 2, Tidak Setuju (TS) = 3 dan Sangat Tidak Setuju (STS) = 4.

Alat ukur *social comparison* menggunakan *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM). Skala ini merupakan hasil modifikasi instrumen yang sebelumnya sudah dilakukan penelitian oleh Fuad (2023), memiliki 11 aitem pernyataan yang terdiri dari 9 aitem *favorable* dan 2 aitem *unfavorable*. Aspek - aspek dalam skala ini, yaitu ; 1) Kemampuan (*ability*), dan 2) Pendapat (*opinion*). Hasil uji reliabilitas pada skala ini reliabel, dengan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,950 ( $p > 0,60$ ) (Fuad, 2023). Kemudian alat ukur *body dissatisfaction* menggunakan *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34). Skala ini merupakan hasil modifikasi instrumen yang sebelumnya sudah dilakukan penelitian oleh Nisa (2021), memiliki 34 aitem pernyataan yang *favorable*. Aspek - aspek dalam skala ini, yaitu ; 1) Tanggapan diri sendiri terhadap bentuk tubuh (*self of perception of body shape*), 2) Membandingkan bentuk tubuh diri dengan orang lain (*comparative perception of body image*), 3) Perilaku yang terpusat pada bentuk tubuh (*attitude concerning body image alteration*), dan 4) Perubahan pandangan yang signifikan terhadap bentuk tubuh (*severe alteration in body perception*). Hasil uji reliabilitas pada skala ini reliabel, dengan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,871 (Nisa, 2021). Hasil uji validitas pada kedua variabel X dan Y, telah divalidasi melalui uji validitas isi (*content validity*) dengan bantuan *expert judgement* dari dosen pembimbing, untuk memastikan setiap aitem pernyataan sudah sesuai dengan konstruksi teoritis sehingga kedua alat ukur, dianggap valid dalam penelitian. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *pearson product moment* dengan bantuan *software IBM SPSS Statistics 25.0 for Windows*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Demografi Partisipan

Penelitian ini melibatkan 224 partisipan, yang terdiri dari 143 perempuan (63,8%) dan 81 laki-laki (36,2%). Mayoritas partisipan memiliki kelompok usia paling banyak berada di 21 tahun, dengan jumlah 41 partisipan dan persentase (18,3%). Sebanyak 149 partisipan (66,5%) sudah bekerja, dan 30 partisipan (13,4%) sudah menikah. Selain itu, sebanyak 139 partisipan (62,1%), secara rutin mengakses atau menggunakan *instagram* minimal satu hari sekali.



**Tabel 1.**  
Data Demografi Partisipan

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki - Laki	81	36,2%
Perempuan	143	63,8%
<b>Usia</b>		
18 Tahun	28	12,5%
19 Tahun	21	9,4%
20 Tahun	24	10,7%
21 Tahun	41	18,3%
22 Tahun	34	15,2%
23 Tahun	19	8,5%
24 Tahun	23	10,3%
25 Tahun	34	15,2%
<b>Status Pekerjaan</b>		
Sudah Bekerja	149	66,5%
Belum Bekerja	75	33,5%
<b>Status Pernikahan</b>		
Sudah Menikah	30	13,4%
Belum Menikah	194	86,6%
<b>Durasi Penggunaan <i>Instagram</i></b>		
Minimal 1 Hari Sekali	139	62,1%
Minimal 2 Hari Sekali	23	10,3%
Minimal 3 Hari Sekali	18	8%
Minimal 4 Hari Sekali	44	19,6%





### Analisis Deskriptif

Hasil analisis terhadap kategorisasi data pada variabel *social comparison* menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada dalam kategori sedang dengan 49,55% sebanyak (111 partisipan), diikuti oleh kategori tinggi 40,63% sebanyak (91 partisipan), dan kategori rendah 9,82% sebanyak (22 partisipan). Partisipan penelitian menunjukkan skor rentang minimum sebanyak 14 dan maksimum sebanyak 44, dengan rata-rata (*mean*) sebesar 27,5 dan standar deviasi sebesar 5. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas pengguna *instagram* dalam penelitian ini memiliki tingkat *social comparison* yang sedang dengan persentase sebesar 49,55%.

**Tabel 2.**

Kategorisasi *Social Comparison*

Interval	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X < 22,5$	Rendah	22	9,82%
$22,5 \leq X < 32,5$	Sedang	111	49,55%
$X \geq 32,5$	Tinggi	91	40,63%
<b>Jumlah</b>		224	100%

**Min = 14 ; Max = 44 ; Mean = 27,5 ; SD = 5**

Hasil analisis terhadap kategorisasi data pada variabel *body dissatisfaction* menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada dalam kategori sedang dengan 60,27% sebanyak (135 partisipan), diikuti oleh kategori rendah 29,91% sebanyak (67 partisipan), dan kategori tinggi 9,82% sebanyak (22 partisipan). Partisipan penelitian menunjukkan skor rentang minimum sebanyak 35 dan maksimum sebanyak 136, dengan rata-rata (*mean*) sebesar 85 dan standar deviasi sebesar 16,83. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas pengguna *instagram* dalam penelitian ini memiliki tingkat *social comparison* yang sedang dengan persentase sebesar 60,27%.

**Tabel 3.**

Kategorisasi *Body Dissatisfaction*

Interval	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X < 68$	Rendah	67	29,91%
$68 \leq X < 102$	Sedang	135	60,27%
$X \geq 102$	Tinggi	22	9,82%
<b>Jumlah</b>		224	100%

**Min = 35 ; Max = 136 ; Mean = 85 ; SD = 16,83**

### Uji Asumsi Normalitas

**Tabel 4.**

Uji Normalitas *One Sample Kolmogorov-Smirnov*

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Social Comparison</i> (X)	0,079	Normal
<i>Body Dissatisfaction</i> (Y)	0,200	Normal



Peneliti menggunakan teknik uji *one sample kolmogorov-smirnov*. Berdasarkan tabel di atas nilai sig *social comparison* (X) sebesar 0,079 ( $p > 0,05$ ) dan pada *body dissatisfaction* (Y) nilai sig sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ). Karena nilai signifikansi kedua variabel lebih besar dari ( $p > 0,05$ ), dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, yang artinya asumsi normalitas terpenuhi.

### Uji Linearitas

**Tabel 5.**  
Uji Linearitas

Variabel	df	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Social Comparison &amp; Body Dissatisfaction</i>	1	0,000	Linear

Berdasarkan data pada tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi kedua variabel sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa variabel *social comparison* (X) dan variabel *body dissatisfaction* (Y) memiliki hubungan linier, yang artinya asumsi linieritas terpenuhi.

### Uji Hipotesis

**Tabel 6.**  
Uji Korelasi *Social Comparison* dan *Body Dissatisfaction*

		<i>Social Comparison</i>	<i>Body Dissatisfaction</i>
<b><i>Social Comparison</i></b>	<i>Pearson Correlation</i>	1	0,368
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		0,000
	N	224	224
<b><i>Body Dissatisfaction</i></b>	<i>Pearson Correlation</i>	0,368	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000	
	N	224	224

Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson product moment*, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan nilai *pearson correlation* sebesar 0,368. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa variabel *social comparison* (X) dan variabel *body dissatisfaction* (Y) memiliki hubungan positif yang signifikan. Semakin tinggi *social comparison* (X) maka semakin tinggi *body dissatisfaction* (Y). Sebaliknya, semakin rendah *social comparison* (X) maka akan semakin rendah *body dissatisfaction* (Y). Artinya, semakin sering individu tersebut membandingkan diri dengan orang lain, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut merasa tidak puas dengan tubuhnya. Sebaliknya, jika individu tersebut jarang membandingkan diri dengan orang lain, maka rasa ketidakpuasan terhadap tubuhnya akan berkurang.

Perbandingan sosial memiliki pengaruh besar dalam membentuk citra tubuh individu. Ketika seseorang membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain yang





dianggap lebih menarik atau ideal, hal ini dapat memicu perasaan ketidakpuasan terhadap tubuh (Alimah & Widodo, 2023). Proses ini sering kali diperkuat melalui media sosial, di mana munculnya gambar tubuh ideal yang terus menerus ditampilkan dapat memberikan tekanan kepada individu untuk menilai diri mereka sendiri berdasarkan standar tersebut (Hutabarat & Agustina, 2024). Penelitian lain oleh Alimah & Widodo (2023) mengungkapkan bahwa semakin sering seseorang melakukan perbandingan sosial, semakin besar kemungkinan mereka mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh, karena merasa tubuh mereka tidak memenuhi standar kecantikan yang ideal. Hal ini menjadikan hubungan antara perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh bersifat signifikan dan positif.

Selain itu, media sosial memperkuat fenomena ini karena pengguna sering kali melihat gambar yang telah diedit atau dimodifikasi, sehingga menciptakan persepsi yang tidak realistis mengenai tubuh manusia. Individu yang lebih sering melakukan perbandingan sosial melalui media sosial cenderung merasa lebih cemas dan tidak puas dengan tubuh mereka. Dengan demikian, perbandingan sosial secara langsung berkontribusi signifikan terhadap peningkatan ketidakpuasan tubuh (Swari & Tobing, 2024).

Peneliti mulai menganalisis kriteria responden dan menemukan bahwa mayoritas partisipan penelitian adalah perempuan, dengan jumlah 143 partisipan atau 63,8%. Temuan ini sejalan dengan penelitian Cash dan Pruzinsky tahun 2002, yang menunjukkan bahwa perbedaan gender mempengaruhi tingkat kepuasan terhadap tubuh. Umumnya, perempuan cenderung kurang puas dengan bentuk tubuh mereka dibandingkan laki-laki. Pada perempuan, ketidakpuasan ini sering berfokus pada keinginan untuk memiliki tubuh yang lebih langsing, sedangkan laki-laki cenderung merasa tidak puas jika tidak memiliki tubuh yang lebih besar, tinggi, dan berotot (Mawardani et al., 2023). Selain itu, mayoritas partisipan penelitian berasal dari Jawa Barat, yaitu sebanyak 152 partisipan (67,9%). Hal ini disebabkan oleh asal peneliti yang juga berasal dari daerah Jawa Barat, sehingga cakupan penyebaran kuesioner penelitian menjadi sedikit lebih terbatas.

Untuk usia yang paling dominan dalam penelitian ini berada di 21 tahun, dengan jumlah 41 partisipan (18,3%). Usia 21 tahun termasuk kelompok usia produktif di mana banyak individu sedang mengalami fase transisi penting, seperti memasuki dunia kerja (*Usia Produktif: Definisi Dan Batasan Menurut WHO*, 2024). Selain itu, sebanyak 149 partisipan (66,5%) telah bekerja, dan 30 partisipan (13,4%) sudah menikah. Hal ini menjadikan penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya, yang umumnya hanya berfokus pada mahasiswa atau mahasiswi. Penelitian ini juga menemukan bahwa 139 partisipan (62,1%), secara rutin mengakses atau menggunakan *instagram* setidaknya sekali sehari. Temuan ini konsisten dengan laporan dari *We Are Social Indonesia* (2024), yang menyebutkan bahwa Indonesia menempati peringkat ke-9 dalam penggunaan media sosial dengan rata-rata harian selama 3 jam 6 menit (*Digital 2024 : 5 Billion Social Media Users : We Are Social Indonesia*, 2024).

Selanjutnya, hasil analisis deskriptif terhadap variabel *social comparison* menunjukkan bahwa skor rata-rata (*mean*) yang diperoleh adalah sebesar 27,5, sementara untuk variabel *body dissatisfaction*, skor rata-ratanya (*mean*) sebesar 85. Penelitian ini juga menemukan bahwa tingkat *social comparison* berada pada kategori sedang, dengan persentase 40,63% dari total 224 responden. Artinya, mayoritas responden yang



merupakan pengguna *instagram* dewasa awal cenderung melakukan *social comparison* yang moderat (tidak ekstrem dan tidak rendah). Sedangkan untuk variabel *body dissatisfaction*, hasilnya juga berada pada kategori sedang, dengan persentase 9,82% dari total 224 responden. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat *body dissatisfaction* yang sedang. Dengan kata lain, beberapa individu terkadang membandingkan ukuran tubuh diri sendiri dengan tubuh orang lain berdasarkan standar ideal yang ada di masyarakat, dan hal ini dapat mempengaruhi perasaan ketidakpuasan terhadap penampilan tubuh mereka sendiri.

Secara langsung, mayoritas partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat perbandingan sosial (*social comparison*) yang sedang. Artinya, dalam aspek *ability* mereka tidak terlalu sering membandingkan kemampuan diri dengan individu lain terutama dalam hal pencapaian, sehingga individu akan terus berjuang untuk mencapai tujuan dan terus memperbaiki diri sendiri. Di sisi lain dalam aspek *opinion*, ketika membandingkan diri sendiri dan orang lain, partisipan akan melakukan persaingan untuk memvalidasi pilihannya. Maka dari itu, kedua aspek ini memberikan gambaran yang jelas tentang *social comparison* mempengaruhi cara pandang individu terhadap diri sendiri.

Sementara itu, mayoritas partisipan dalam penelitian ini juga memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) yang sedang. Artinya, dalam aspek *self-perception of body shape*, terlihat memiliki kekhawatiran dan rasa kecewa tentang struktur tubuh yang tidak sesuai dengan standar ideal. Lalu dalam aspek *comparative perception of body image*, terlihat melalui kebiasaan partisipan dalam membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain. Selain itu, dalam aspek *attitude concerning body image alteration*, partisipan tampak melakukan perilaku ekstrem untuk mencapai tubuh ideal, seperti mengubah bentuk tubuh secara drastis. Terakhir, aspek dalam *severe alteration in body perception*, hal ini membuat partisipan menghindari situasi sosial, karena khawatir dengan penampilan fisiknya. Maka dari itu, keempat aspek ini dapat membuat partisipan mengalami ketidakpuasan tubuh yang cukup seimbang, sehingga tingkat perbandingan sosial cenderung tidak terobsesi untuk memenuhi standar fisik yang tinggi, serta mereka lebih mampu mengelola ketidakpuasan terhadap tubuh mereka.

Hasil penelitian Nisa (2021) yang menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh pada pengguna *instagram* di kalangan dewasa awal di Kota Malang. Penelitian Nisa menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat perbandingan sosial, semakin besar pula ketidakpuasan tubuh yang dialami, dan sebaliknya, semakin rendah perbandingan sosial, semakin rendah pula ketidakpuasan tubuh (Nisa, 2021). Selanjutnya, penelitian Alfina & Soetjningsih (2023), juga mendukung temuan ini, dengan menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa awal yang menggunakan *instagram* dan *tiktok*. Artinya, semakin tinggi perbandingan sosial yang dilakukan, semakin tinggi pula ketidakpuasan tubuh yang dirasakan oleh perempuan pengguna kedua platform tersebut.

Temuan peneliti lain menunjukkan hasil serupa, di mana terdapat hubungan yang signifikan antara perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh pada wanita dewasa awal pengguna *instagram* di Kota Padang (Adelia & Rinaldi, 2023). Temuan ini sejalan dengan penelitian Dewi et al (2020), yang juga menemukan hubungan positif signifikan antara perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh pada wanita dewasa awal pengguna



*Instagram*. Selain itu, individu yang merasa cemas atau kurang percaya diri, akan terus berusaha memenuhi standar estetika sebelum memposting konten di media sosial mereka (Tiggemann et al., 2018). Mengakibatkan individu melakukan berbagai upaya untuk mencapai bentuk tubuh ideal, meskipun menggunakan cara-cara yang kurang tepat.

Dengan membagikan hasil penelitian ini kepada masyarakat, melalui media sosial atau publikasi dapat membantu masyarakat dan individu lain lebih memahami dampak perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh, yang berpotensi dapat mempengaruhi cara pandang individu terhadap diri sendiri dan orang lain. Selain memiliki dampak bagi banyak kalangan, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan, salah satunya adalah penyebaran skala yang dilakukan secara *online* melalui *Google Form* dengan membagikan *link* kuesioner ke grup-grup secara individual, dapat membuat peneliti tidak mampu mengamati responden secara langsung. Selain itu, keterbatasan dalam data penelitian, seperti kurangnya informasi mengenai tinggi badan dan berat badan pada subjek, juga dapat menyebabkan variasi data penelitian yang kurang lengkap.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna *instagram*, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,368 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), mengindikasikan adanya hubungan positif dan signifikan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction*. Semakin tinggi tingkat perbandingan sosial yang dilakukan individu, semakin tinggi tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh. Sebaliknya, jika tingkat perbandingan sosial rendah, maka ketidakpuasan terhadap tubuh cenderung rendah, sehingga hasil uji hipotesis dalam penelitian ini diterima. Individu mungkin merasa tidak puas dengan bentuk tubuh, tetapi tidak sampai melakukan upaya ekstrem untuk mengubah penampilan fisik atau membandingkan diri secara berlebihan. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menggunakan pendekatan metode campuran yaitu observasi dan wawancara, supaya dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana *social comparison* mempengaruhi *body dissatisfaction* yang lebih personal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, A., & Rinaldi. (2023). Hubungan antara Social Comparison dengan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram di Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 28024–28030.
- Alfina, A., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Social comparison dengan body dissatisfaction pada perempuan dewasa awal pengguna Instagram dan Tiktok. *Journal of Social Science Research*, 3(6), 2508–2517.
- Alimah, L. A. N., & Widodo, P. B. (2023). Hubungan Antara Social Comparison dengan Citra Tubuh pada Mahasiswi Pengguna Instagram di Universitas Diponegoro. <https://eprints2.undip.ac.id/id/eprint/11716>
- Barbierik, L., Bacikova-Sleskova, M., & Petrovova, V. (2023). The Role of Social Appearance Comparison in Body Dissatisfaction of Adolescent Boys and Girls. *Europe's Journal of Psychology*, 19(3), 244–258. <https://doi.org/10.5964/ejop.6443>
- Dewi, A. E., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2020). Social Comparison dan



- Kecenderungan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(02), 173–180.
- Di Gesto, C., Matera, C., Policardo, G. R., & Nerini, A. (2023). Instagram As A Digital Mirror: The Effects of Instagram Likes and Disclaimer Labels on Self-awareness, Body Dissatisfaction, and Social Physique Anxiety Among Young Italian Women. *Current Psychology*, 42(17), 14663–14672. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02675-7>
- Digital 2024 : 5 billion social media users : We Are Social Indonesia. (2024). We Are Social Indonesia. <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/>
- Fuad, S. A. (2023). Pengaruh Social Comparison Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Emerging Adulthood Pengguna Instagram. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
- Hutabarat, G. O., & Agustina. (2024). Peranan Citra Tubuh dan Perbandingan Sosial Terhadap Penerimaan Diri pada Mahasiswa Penggemar K-Pop. *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, 1(12), 764–777.
- Instagram users in Indonesia. (2024). Napoleon Cat. <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2024/02/S>
- Internet Use in 2024. (2024). Global Digital Insights. <https://datereportal.com/reports/digital-2024-deep-dive-the-state-of-internet-adoption>
- Maurilla, T., & Suarya, L. M. S. (2020). Peran Intensitas Komunikasi di Instagram dan Perbandingan Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh pada Perempuan Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2, 109–119.
- Mawardani, N. C., Zubair, A. G. H., & Saudi, A. N. A. (2023). Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Body Image Perempuan Dewasa Awal Pengguna Filter Instagram. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 336–339. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2044>
- Modica, C. A. (2020). The Associations between Instagram Use, Selfie Activities, Appearance Comparison, and Body Dissatisfaction in Adult Men. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(2), 90–99. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0434>
- Möri, M., Mongillo, F., & Fahr, A. (2022). Images of bodies in mass and social media and body dissatisfaction: The role of internalization and self-discrepancy. *Frontiers in Psychology*, 13(December), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1009792>
- Nisa, S. R. (2021). Hubungan social comparison dengan body dissatisfaction pada pengguna instagram dewasa awal di kota Malang. In *Skripsi Fakultas Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- 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). <https://doi.org/10.3390/ijerph19031543>
- Permatasari, N. G., & Ansyah, E. H. (2023). The Relationship Between Social Comparison and Body Dissatisfaction on Students at Muhammadiyah University of Sidoarjo. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 5, 1–5.



- <https://doi.org/10.21070/jims.v5i0.1580>
- Putri, R. (2022). Hubungan Antara Social Comparison Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswi Pengguna Instagram di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. UIN Ar-Raniry.
- Swari, N. K. E. P., & Tobing, D. H. (2024). Dampak Perbandingan Sosial Pada Pengguna Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(7), 853–863.
- Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., & Veldhuis, J. (2018). The effect of Instagram “likes” on women’s social comparison and body dissatisfaction. *Body Image*, 26, 90–97. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.07.002>
- Usia Produktif: Definisi dan Batasan Menurut WHO. (2024). WHO: Ilmu. <https://www.ilmu.co.id/usia-produktif-menurut-who>
- Wassalwa, U. S., & Khomsan, A. (2023). Dampak Intensitas Penggunaan Instagram terhadap Body Dissatisfaction, Perilaku Makan, dan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(4), 278–286. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.4.278-286>

