

## **Physical Appearance Comparison and Body Dissatisfaction in Women Users of Tiktok and Instagram**

### **Physical Appearance Comparison dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Pengguna Tiktok dan Instagram**

**Ni Made Rutina Rizki Apriliani<sup>1</sup>, Christiana Hari Soetjningsih<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

Email: <sup>1</sup> [rutinaa94@gmail.com](mailto:rutinaa94@gmail.com), <sup>2</sup> [soetji\\_25@yahoo.co.id](mailto:soetji_25@yahoo.co.id)

#### **Artikel Info**

##### **Riwayat Artikel:**

Penyerahan 2023-09-04

Revisi 2023-10-17

Diterima 2023-11-28

##### **Keyword:**

Body Dissatisfaction;  
Female Users Of Tiktok And  
Instagram;  
Physical Appearance Comparison

#### **ABSTRACT**

This research aims to determine the significance of the relationship between physical appearance comparison and body dissatisfaction in female users of TikTok and/or Instagram. Participants were 203 female TikTok and/or Instagram users using purposive sampling techniques. The data collection method used is the Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R) from Schaefer and Thompson (2014) which has been tested for construct validity in Indonesia by Qidwati (2019) and the Body Dissatisfaction Scale (BDS) from Tariq and Ijaz (2015) which has been tested for construct validity in Indonesia by Arshuha (2019). The data analysis technique used is the Pearson Product Moment correlation technique. From the results of data analysis, a correlation coefficient ( $r_{xy}$ ) of 0.548 was obtained with a significance value of 0.000 ( $p < 0.01$ ), which means there is a significant positive relationship between physical appearance comparison and body dissatisfaction in female TikTok and/or Instagram users. This means that a high physical appearance comparison will be followed by high body dissatisfaction, whereas if the physical appearance comparison is low it will be followed by low body dissatisfaction. The implication of this research is that women who use TikTok and/or Instagram need to reduce the behavior of comparing their own appearance with the appearance of others (physical appearance comparison) in order to avoid and not experience body dissatisfaction which can make women feel dissatisfied with their appearance and body shape.

#### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi hubungan antara *physical appearance comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita pengguna TikTok dan/atau Instagram. Partisipan berjumlah 203 wanita pengguna TikTok dan/atau Instagram dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu *Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R)* dari Schaefer dan Thompson (2014) yang telah di uji validitas konstruk di Indonesia oleh Qidwati (2019) dan *Body Dissatisfaction Scale (BDS)* dari Tariq dan Ijaz (2015) yang telah di uji validitas konstruk di Indonesia oleh Arshuha (2019). Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *Product Moment Pearson*. Dari hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) 0.548 dengan nilai signifikansi 0.000 ( $p < 0,01$ ) yang artinya ada hubungan positif yang signifikan antara *physical appearance comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita pengguna TikTok dan/atau Instagram. Hal ini bermakna bahwa *physical appearance comparison* tinggi akan diikuti dengan *body dissatisfaction* yang tinggi sebaliknya apabila *physical appearance comparison* rendah maka akan diikuti dengan *body dissatisfaction* yang rendah. Implikasi dari penelitian ini yaitu wanita yang menggunakan TikTok dan/atau Instagram perlu untuk mengurangi perilaku membandingkan penampilan diri dengan penampilan orang lain (*physical appearance comparison*) supaya terhindar dan tidak mengalami *body dissatisfaction* yang dapat membuat wanita merasa tidak puas akan penampilan dan bentuk tubuhnya.

#### **Kata Kunci**

Body Dissatisfaction;  
Physical Appearance Comparison;  
Wanita Pengguna Tiktok dan  
Instagram

Copyright © Ni Made Rutina Rizki Apriliani & Christiana Hari Soetjningsih

#### **Korespondensi:**

**Ni Made Rutina Rizki Apriliani**

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

Email: [rutinaa94@gmail.com](mailto:rutinaa94@gmail.com)



## LATAR BELAKANG

Media sosial merupakan sarana komunikasi *online* yang memberi kemudahan bagi manusia untuk dapat melakukan interaksi secara *online* dengan siapapun dan dimanapun (Maimunah & Yohana, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh DataReportal di awal tahun 2022 tercatat bahwa jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai 191,4 juta pengguna dan media sosial yang paling sering digunakan yakni TikTok dan Instagram (Utomo, 2022). TikTok merupakan media sosial yang memiliki fitur edit lagu serta efek wajah yang dapat mendukung karya dan kreativitas seseorang melalui pembuatan video singkat dengan durasi sekitar 30-60 detik, sedangkan Instagram merupakan media sosial yang digunakan untuk mempublikasikan video dan foto melalui fitur IGTV maupun Feed (Ruth & Candraningrum, 2020).

Data Reportal mencatat jumlah pengguna TikTok di Indonesia mencapai 92,07 juta pengguna dengan jumlah pengguna perempuan sebesar 66,0% dan laki-laki sebesar 34,0% (Utomo, 2022). Usia pengguna yang mendominasi penggunaan TikTok merupakan pengguna yang berusia 18-24 tahun dengan persentase sebesar 37,3% (Endarwati & Ekawarti, 2021). DataReportal juga mencatat jumlah pengguna Instagram yakni sebanyak 99,15 juta pengguna dengan jumlah pengguna perempuan sebesar 52,3% dan laki-laki sebesar 47,7% (Utomo, 2022). Diketahui bahwa usia pengguna Instagram didominasi oleh usia 18-24 tahun dengan persentase sebesar 59% (Prihatiningsih, 2017). Berdasarkan beberapa hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa TikTok dan Instagram sangat diminati oleh wanita dan individu yang berusia sekitar 18-24 tahun.

Wanita terpantau lebih aktif menggunakan media sosial seperti TikTok dan/atau Instagram karena merasa tertarik dengan konten-konten berbasis foto dan video, salah satunya yaitu konten *beauty and fashion* (Ayuningtyas & Agustrijanto, 2022). Banyak wanita tertarik dan menyukai konten *beauty and fashion* karena melalui konten ini wanita dapat menonton video tutorial *make up* dan mengetahui tren gaya berpakaian masa kini sehingga dapat membantu wanita memiliki penampilan yang lebih baik (Rachmawati & Pradekso, 2019). Menurut Nawiroh dan Dita (2020), media sosial memiliki peran penting terkait masalah kecantikan wanita. Dewi, Noviekayati, dan Rina (2020) menyatakan bahwa beredarnya banyak postingan orang lain yang memperlihatkan tubuh idealnya di TikTok dan/atau Instagram dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya yaitu munculnya konsep standar kecantikan.

Dalam media sosial, wanita yang sesuai dengan standar kecantikan digambarkan memiliki wajah yang cantik, kulit yang putih dan mulus, bermata besar, hidung mancung, pipi tirus, rambut hitam panjang, dan memiliki tubuh langsing ideal (Nawiroh & Dita, 2020). Sumanty, Sudirman, dan Puspasari (2018) menyatakan bahwa banyak wanita menjadi tidak puas dengan bentuk tubuh dan berat badannya karena mengetahui standar kecantikan yang beredar di masyarakat. Adanya kesenjangan antara penampilan dan bentuk tubuh yang dimiliki wanita dengan standar kecantikan yang beredar

membuat wanita mengalami *body dissatisfaction* (Angelina, Christanti, & Mulya, 2021).

*Body dissatisfaction* atau ketidakpuasan tubuh merupakan pengalaman tidak puas karena melihat perbedaan antara tubuh yang dimiliki dengan tubuh ideal milik orang lain (Tariq & Ijaz, 2015). *Body dissatisfaction* merupakan distorsi persepsi terhadap tubuh yang membuat seseorang menjadi malu, cemas, merasa aneh, dan tidak menyukai tubuhnya sendiri (*National Eating Disorders Association* dalam Sumanty et al., 2018). Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), dampak dari *body dissatisfaction* dapat membuat seseorang memiliki harga diri yang rendah, terkena gangguan makan (anoreksia nervosa dan bulimia nervosa), depresi, stres, merasa malu dan *insecure*, serta cenderung merasa tidak nyaman dan tidak percaya diri sehingga memilih untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Ketidakpuasan terhadap tubuh sering ditemukan pada wanita dewasa awal yang berusia 18-25 tahun, disebabkan karena pada masa ini wanita lebih memperhatikan penampilan diri untuk mendukung kegiatan sehari-hari salah satunya yaitu dalam melakukan interaksi sosial, bekerja, dan mencari pendamping hidup (Santoso, Fauzia, & Rusli, 2019).

Fenomena tentang *body dissatisfaction* dapat ditemukan di beberapa penelitian terdahulu, seperti penelitian yang dilakukan oleh Alifa dan Rizal (2020) yang menemukan hasil bahwa wanita *overweight* di Provinsi Bengkulu mengalami *body dissatisfaction* dengan kategori sedang yakni sebesar 34,65%, yang artinya sebagian wanita *overweight* di Provinsi Bengkulu merasa kurang puas dengan keadaan tubuhnya karena mengalami kelebihan berat badan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Restiana dan Dwiastuti (2021) pada subjek korban *body shaming* diperoleh hasil sebanyak 23 subjek mengalami *body dissatisfaction* dengan kategori tinggi (54,8%), hal ini disebabkan karena subjek banyak mendapat *body shaming* terkhusus pada bagian perut dan bagian tubuh lainnya sehingga membuat subjek merasa tidak puas akan tubuhnya. Ketidakpuasan tubuh yang dialami wanita dapat muncul akibat berbagai faktor salah satunya yaitu media sosial, karena penampilan fisik yang sesuai dengan standar kecantikan sering ditampilkan dalam media sosial sehingga membuat para wanita melakukan perbandingan antara tubuhnya dengan tubuh orang yang dilihat di media sosial kemudian akan mulai merasa tidak puas dengan tubuhnya sendiri (Siswoaribowo, Tauhid, & Paramita, 2020).

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), faktor yang memengaruhi *body dissatisfaction* yaitu media massa, jenis kelamin, dan hubungan interpersonal yang berkaitan dengan *physical appearance comparison*. Fisher, Dunn, dan Thompson (2002) menyatakan bahwa *physical appearance comparison* merupakan faktor yang dapat meningkatkan rasa tidak puas pada tubuh dan penampilan diri yang biasa dialami oleh perempuan sehingga dapat menyebabkan munculnya *body dissatisfaction*. Hal ini sesuai dengan pernyataan Myers dan Crowther (dalam Prameswari, 2020) yang menyatakan bahwa *physical appearance comparison* sangat berpengaruh dalam pembentukan rasa tidak puas pada tubuh. Dari beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa

*physical appearance comparison* merupakan faktor yang dapat memengaruhi *body dissatisfaction*, proses membandingkan itu terjadi ketika wanita melihat postingan di TikTok dan/atau Instagram.

*Physical appearance comparison* atau perbandingan penampilan fisik merupakan proses individu mengevaluasi penampilan fisik diri sendiri dengan cara membandingkan penampilan fisik dirinya dengan orang lain (Schaefer & Thompson, 2014). Teori perbandingan penampilan fisik dikembangkan dari teori perbandingan sosial yang sebelumnya hanya membahas perbandingan mengenai kemampuan dan pendapat saja, kemudian diperluas dengan membahas atribut pribadi yang lebih spesifik yaitu tentang penampilan fisik (Schaefer & Thompson, 2014). Menurut Tylka dan Sabik (dalam Dewi et al., 2020), bila wanita sering membandingkan penampilan dirinya dengan penampilan wanita lain yang dinilai lebih baik dari dirinya (*upward comparison*) maka akan membuat wanita semakin melihat banyak kekurangan pada dirinya serta membuat wanita semakin merasa tidak puas dengan tubuh yang dimiliki. Adapun dampak negatif dari *physical appearance comparison* yakni dapat membuat seseorang memiliki harga diri yang rendah, tidak bahagia, depresi, malu, tidak puas, dan mudah kecewa apabila mendapat respon negatif terhadap tubuh yang dimiliki (Schaefer & Thompson, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Jiotsa, Naccache, Duval, Rocher, dan Grall-Bronnec (2021) di Prancis, ditemukan hasil yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial oleh remaja dan dewasa awal dapat semakin meningkatkan *body dissatisfaction* karena dengan banyak membandingkan penampilan orang lain dengan diri sendiri dapat membuat seseorang ingin selalu kurus. Penelitian lain yang dilakukan oleh de Vries, Peter, de Graaf, dan Nikken (2016) di Belanda mendapat hasil bahwa salah satu efek negatif penggunaan media sosial oleh remaja perempuan yaitu dapat menyebabkan remaja melakukan *physical appearance comparison* yang menyebabkan terjadinya peningkatan *body dissatisfaction*.

Kemudian hasil penelitian yang dilakukan oleh Tiggemann, Hayden, Brown, dan Veldhuis (2018) di Australia menunjukkan bahwa fitur “suka” di Instagram dapat memberi efek terjadinya lebih banyak *physical appearance comparison* dan *body dissatisfaction*. Selanjutnya penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Wijayadi (2022) menunjukkan hasil terdapat hubungan positif yang signifikan antara *physical appearance comparison* dengan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang ditemukan oleh Prameswari (2020) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif antara perbandingan sosial mengenai penampilan fisik dengan ketidakpuasan terhadap tubuh pada remaja akhir. Penelitian lain yang dilakukan oleh Budianti dan Nawangsih (2020) juga mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *physical appearance comparison* dengan *body dissatisfaction* pada remaja pengguna Instagram di Kota Bandung.

Dorongan untuk selalu mengevaluasi penampilan diri yang individu miliki khususnya wanita dapat berefek buruk bagi kepuasan tubuh terkait penampilan dan bentuk tubuh

yang dimiliki. Ketika wanita mulai membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih menarik dari dirinya melalui foto ataupun video yang diunggah orang lain di TikTok dan/atau Instagram, maka dapat membuat wanita tersebut menjadi malu, tidak nyaman, dan tidak puas dengan tubuhnya. Semakin sering wanita melakukan perbandingan pada penampilan fisik, berat badan, bentuk tubuh, ukuran tubuh, dan lemak tubuh yang dimiliki dengan wanita lain maka akan membuat wanita tersebut semakin tidak bisa menerima diri apa adanya.

Jika kebiasaan menilai dan mengevaluasi diri dengan membandingkan diri dengan orang lain masih dimiliki dan sering dilakukan oleh seorang wanita maka akan membuat wanita memandang bahwa diri yang sempurna dan ideal adalah seperti yang orang lain miliki, wanita akan semakin tidak mencintai dirinya, tidak percaya diri, tidak nyaman untuk bersosialisasi dengan orang lain, dan selalu merasa ada yang kurang dan aneh dengan dirinya. Sebaliknya, ketika wanita mampu mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain maka akan membuat wanita tetap menerima kekurangan dan kelebihan dalam diri, dapat lebih percaya diri, tidak terlalu mengharapkan dirinya sesuai dengan standar orang lain, dan tidak merasa sedang bersaing untuk memiliki tubuh yang ideal.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara *physical appearance comparison* dan *body dissatisfaction* pada wanita pengguna TikTok dan/atau Instagram. Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan teoritis dalam bidang akademik khususnya psikologi klinis dan psikologi sosial serta dapat menjadi acuan bagi wanita dan bagi setiap orang dalam mengatasi permasalahan *body dissatisfaction* yang dialami wanita karena *physical appearance comparison* sehingga merasa tidak memiliki penampilan dan tubuh ideal seperti orang lain yang dilihat di TikTok dan/atau Instagram.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, peneliti akan mengaitkan *body dissatisfaction* dengan *physical appearance comparison* karena fenomena menunjukkan bahwa *physical appearance comparison* memberi dampak yang besar bagi *body dissatisfaction*. Selain itu partisipan dalam penelitian ini yaitu wanita pengguna TikTok dan/atau Instagram karena kedua media sosial ini sedang tren dan sangat populer dikalangan anak muda khususnya wanita. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif signifikan antara *physical appearance comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita pengguna TikTok dan/atau Instagram. Semakin tinggi *physical appearance comparison* maka semakin tinggi pula *body dissatisfaction* dan sebaliknya, semakin rendah *physical appearance comparison* maka semakin rendah pula *body dissatisfaction*.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik Korelasi *Product Moment Pearson* untuk mengetahui hubungan antara dua variabel dan menguji hipotesis pada penelitian ini. Sebelum menganalisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi

berupa uji normalitas dan uji linearitas. Uji statistik dilakukan dengan menggunakan program SPSS version 21.0.

Karakteristik partisipan dalam penelitian ini yaitu wanita pengguna TikTok dan/atau Instagram yang sedang berkuliah atau bekerja dan berusia 18-25 tahun. Penulis menggunakan kriteria rentang usia 18-25 tahun disebabkan karena wanita pada rentang usia ini tercatat merupakan pengguna aktif media sosial TikTok dan Instagram, wanita pada rentang usia ini juga sedang peduli dan sangat memperhatikan penampilan fisiknya agar terlihat menarik (Santoso et al., 2019). Karakteristik selanjutnya yaitu menggunakan TikTok dan/atau Instagram minimal 1 jam per hari, dan mengikuti minimal satu informasi atau konten seputar *fashion*, olahraga, metode diet, dan *beauty influencer*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 203 wanita pengguna TikTok dan/atau Instagram. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden menggunakan *google form*.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel *body dissatisfaction* yaitu *Body Dissatisfaction Scale (BDS)* yang dikembangkan oleh Tariq dan Ijaz (2015) dan kemudian dimodifikasi oleh Arshuha (2019). Skala ini terdiri dari 3 aspek yaitu bentuk tubuh dan berat badan (*body shape and weight*), struktur kerangka (*skeletal structure*), dan fitur wajah (*facial features*), serta memiliki 24 aitem *favorable*. Sesudah dilakukan analisis aitem menggunakan *corrected item total correlation* dengan patokan  $r_{it} \geq 0,25$  (Azwar, 2016), jumlah aitem yang baik ada 23 aitem (skor berkisar dari 0,267-0,702) dan koefisien reliabilitas sebesar 0,901. Penskalaan alat ukur ini menggunakan metode skala *rating* yang memiliki 4 kategori pilihan jawaban yaitu sangat tidak sesuai (1), tidak sesuai (2), sesuai (3), dan sangat sesuai (4). Contoh pernyataan “Saya merasa kurang puas karena tidak memiliki pinggang yang ramping” dan “Saya merasa kurang puas karena berat badan tidak sesuai dengan tinggi badan”.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel *physical appearance comparison* dalam penelitian ini yaitu *Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R)* yang dikembangkan oleh Schaefer dan Thompson (2014) dan kemudian dimodifikasi oleh Qidwati (2019). Skala ini terdiri dari 5 aspek yaitu penampilan fisik (*physical appearance*), berat badan (*weight*), bentuk tubuh (*body shape*), ukuran tubuh (*body size*), dan lemak tubuh (*body fat*), serta memiliki 11 aitem *favorable*. Sesudah dilakukan analisis aitem menggunakan *corrected item total correlation* dengan patokan  $r_{it} \geq 0,30$  (Azwar, 2016), jumlah aitem yang baik ada 11 aitem (skor berkisar dari 0,613-0,841) dan koefisien reliabilitas sebesar 0,948. Penskalaan alat ukur ini menggunakan metode skala *likert* yang memiliki 5 kategori pilihan jawaban yaitu tidak pernah (1), jarang (2), kadang-kadang (3), sering (4), dan selalu (5) (Sugiyono, 2019). Contoh pernyataan “Ketika saya berada di luar, saya membandingkan penampilan fisik saya dengan penampilan fisik orang lain” dan “Ketika saya sedang berada di kantor atau di kampus, saya membandingkan bentuk tubuh saya dengan bentuk tubuh orang di sana”.

## HASIL PENELITIAN

### Partisipan Penelitian

Tabel 1. Data Demografis Partisipan

Usia	Frekuensi	Persentase
18	10	5%
19	11	5.4%
20	26	12.8%
21	42	20.7%
22	62	30.5%
23	27	13.3%
24	15	7.3%
25	10	5%
<b>Total</b>	<b>203</b>	<b>100%</b>
Asal Provinsi	Frekuensi	Persentase
Bali	95	46.8%
Banten	1	0.5%
DKI Jakarta	6	2.9%
Jawa Barat	5	2.5%
Jawa Tengah	58	28.6%
Jawa Timur	4	1.9%
Kalimantan Barat	2	1%
Kepulauan Bangka Belitung	1	0.5%
Kepulauan Riau	1	0.5%
Lampung	2	1%
Maluku	7	3.4%
NTT	5	2.5%
Sulawesi Selatan	1	0.5%
Sulawesi Tengah	7	3.4%
Sulawesi Tenggara	1	0.5%
Sulawesi Utara	3	1.5%
Sumatera Selatan	2	1%
Sumatera Utara	2	1%
<b>Total</b>	<b>203</b>	<b>100%</b>
Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
Freelancer	1	0.5%
Fresh Graduate	2	1%
Guru	2	1%
Karyawan	34	16.7%
Mahasiswa	152	74.9%
Perawat	2	1%
PNS	1	0.5%
Siswa	2	1%
TNI AD	1	0.5%
Wirausaha	6	2.9%
<b>Total</b>	<b>203</b>	<b>100%</b>
Pengguna Media Sosial	Frekuensi	Persentase
TikTok	17	8.4%
Instagram	50	24.6%
TikTok dan Instagram	136	67%
<b>Total</b>	<b>203</b>	<b>100%</b>
Durasi Penggunaan	Frekuensi	Persentase
1-2 jam	70	34.5%
3-4 jam	70	34.5%
>4 jam	63	31%
<b>Total</b>	<b>203</b>	<b>100%</b>
Konten Yang Dilihat	Frekuensi	Persentase

Beauty Influencer	43	21.2%
Selebgram/Artis/Model	53	26.1%
Fashion	70	34.5%
Fitness/Exercise	19	9.3%
Metode Diet	18	8.9%
<b>Total</b>	<b>203</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1. mengenai data demografis partisipan, dapat disimpulkan bahwa wanita pengguna TikTok dan/atau Instagram dalam penelitian ini sebagian besar berusia 22 tahun dan memiliki persentase sebesar 30.5%. Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa wanita pengguna TikTok dan/atau Instagram dalam penelitian ini sebagian besar berasal dari Bali dan memiliki persentase sebesar 46.8%. Berdasarkan tabel data demografis, dapat disimpulkan bahwa status pekerjaan partisipan dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa dan memiliki persentase sebesar 74.9%. Berdasarkan tabel data demografis partisipan mengenai penggunaan media sosial dan durasi penggunaannya, dapat disimpulkan bahwa partisipan yang mendominasi penelitian ini yaitu wanita pengguna TikTok dan Instagram yang berjumlah 136 orang (67%) dan durasi penggunaan media sosial sebagian besar partisipan adalah 1-2 jam dan 3-4 jam (34.5%). Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar wanita pengguna TikTok dan/atau Instagram dalam penelitian ini melihat konten seputar *fashion* dan memiliki persentase sebesar dan memiliki persentase sebesar 34.5%.

### Analisis Deskriptif

**Tabel 2. Kategorisasi Pengukuran Skala Body Dissatisfaction**

No	Interval	Kategori	F	Persentase
1	$23 \leq x \leq 46$	Rendah	63	31,0%
2	$46 \leq x \leq 69$	Sedang	123	60,6%
3	$69 \leq x \leq 92$	Tinggi	17	8,4%
<b>Jumlah</b>			<b>203</b>	<b>100%</b>
Min = 23 Max = 92 Range = 69 Mean = 57,5 SD = 11,5				

Berdasarkan kategorisasi pengukuran skala *body dissatisfaction* pada tabel 2. dapat disimpulkan *body dissatisfaction* pada wanita pengguna TikTok dan/atau Instagram sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 60,6%.

**Tabel 3. Kategorisasi Pengukuran Skala Physical Appearance Comparison**

No	Interval	Kategori	F	Persentase
1	$11 \leq x \leq 25,7$	Rendah	94	46,3%
2	$25,7 \leq x \leq 40,3$	Sedang	85	41,9%
3	$40,3 \leq x \leq 55$	Tinggi	24	11,8%
<b>Jumlah</b>			<b>203</b>	<b>100%</b>
Min = 11 Max = 55 Range = 44 Mean = 33 SD = 7,3				

Berdasarkan kategorisasi pengukuran skala *physical appearance comparison* pada tabel 3. dapat disimpulkan *physical appearance comparison* pada sebagian besar wanita pengguna TikTok dan/atau Instagram berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 46,3%.

### Hasil Uji Asumsi

#### Uji Normalitas

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	K-S Z	Sig.	Keterangan
Body Dissatisfaction	0,760	0,610	Normal
Physical Appearance Comparison	1,140	0,149	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa nilai signifikansi skala *body dissatisfaction* adalah 0.610 ( $p > 0.05$ ) dengan nilai K-S  $Z = 0,760$  maka data dapat dikatakan berdistribusi normal. Nilai signifikansi skala *physical appearance comparison* adalah 0.149 ( $p > 0.05$ ) dengan nilai K-S  $Z = 1,140$  maka data dapat dikatakan berdistribusi normal.

#### Uji Linearitas

**Tabel 5. Hasil Uji Linearitas**

	F <sub>beda</sub>	Sig.	Keterangan
Deviation from Linearity	0,688	0,915	$p > 0,05 \rightarrow$ Linear

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada tabel 5. diketahui bahwa variabel *body dissatisfaction* dengan *physical appearance comparison* memiliki hubungan linear. Hal ini disimpulkan karena *deviation from linearity* menunjukkan perolehan skor  $F_{beda}$  0.688 dan signifikansi 0.915 ( $p > 0,05$ ).

#### Hasil Uji Hipotesis

**Tabel 6. Uji Korelasi**

Variabel	R	Sig.	Keterangan
Physical Appearance Comparison – Body Dissatisfaction	0,548	0,000	Hubungan Positif Signifikan

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hasil hipotesis antara *physical appearance comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita pengguna TikTok dan/atau Instagram memiliki hubungan positif signifikan dengan nilai *Pearson's Correlation* sebesar 0.548 dan nilai signifikansi 0.000 ( $p < 0,01$ ). Jadi hipotesis penelitian ini diterima. Adapun sumbangan efektif *physical appearance comparison* terhadap *body dissatisfaction* yaitu sebesar 30,03% dan sisanya sebesar 69,97% dipengaruhi oleh faktor lain.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *physical appearance comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita pengguna TikTok dan/atau Instagram. Artinya semakin tinggi *physical appearance comparison*, maka semakin tinggi *body dissatisfaction* yang dialami wanita pengguna TikTok dan/atau Instagram. Sebaliknya, semakin rendah *physical appearance comparison*, maka semakin rendah *body dissatisfaction* yang dialami wanita pengguna TikTok dan/atau Instagram. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *physical appearance comparison* sebagai salah satu faktor penyebab *body dissatisfaction* dapat dialami oleh wanita pengguna TikTok dan/atau Instagram. Hasil akhir dalam penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wijayadi (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *physical appearance comparison* dengan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan.

Wanita yang memiliki perilaku *physical appearance comparison* tinggi akan sering melakukan evaluasi terkait penampilan fisiknya dengan penampilan fisik wanita lain yang menurutnya lebih baik atau lebih ideal dari dirinya. Perilaku *physical appearance comparison* dapat membuat wanita secara perlahan mulai sulit membangun kepercayaan diri karena semakin melihat banyak kekurangan pada penampilan fisiknya sehingga rentan mengalami *body dissatisfaction* (Tylka & Sabik dalam Dewi et al., 2020). Wanita dengan *body dissatisfaction* tinggi akan sangat malu dan tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki sehingga cenderung menghindari aktivitas yang menampilkan penampilan tubuh.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusumaningtyas (2019) yang menyatakan bahwa wanita dewasa awal yang mengalami obesitas cenderung mengalami ketidakpuasan tubuh karena merasa dirinya tidak menarik dan lebih memilih untuk menutupi tubuhnya dengan pakaian yang besar atau berwarna gelap, ketidakpuasan tubuh yang responden penelitian alami juga menjadikan diri responden tidak memiliki harapan bahwa dirinya akan memiliki berat badan ideal. Wanita yang berada pada fase sangat peduli dan sangat memperhatikan penampilan fisiknya akan rentan mengalami *body dissatisfaction* jika dirinya juga memiliki perilaku *physical appearance comparison* yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa *physical appearance comparison* dapat memengaruhi *body dissatisfaction* dan menyatakan adanya hubungan positif antara *physical appearance comparison* dengan *body dissatisfaction*.

Dalam penelitian ini, *physical appearance comparison* memberikan sumbangan efektif atau pengaruh terhadap *body dissatisfaction* sebesar 30,03% dan sisanya sebesar 69,97% dipengaruhi oleh faktor lain seperti media atau keluarga. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), hubungan interpersonal dapat membuat individu melakukan perbandingan penampilan fisik karena ketika individu berinteraksi maka akan saling memperhatikan, hal inilah yang dapat membuat individu mulai melakukan evaluasi dan dapat berakhir dengan tidak puas dengan tubuh yang dimiliki. Faktor lain seperti media yang ditonton, didengar, atau

dibaca, serta bagaimana perlakuan yang keluarga berikan pada individu juga dapat menjadi faktor yang dapat menyebabkan wanita mengalami *body dissatisfaction*.

Berdasarkan jumlah partisipan sebanyak 203 orang, diketahui bahwa sebanyak 123 partisipan (60,6%) wanita pengguna TikTok dan/atau Instagram memiliki tingkat kategori *body dissatisfaction* pada kategori sedang, artinya 123 partisipan merasa cukup aneh, cukup malu, cukup tidak nyaman, cukup tidak percaya diri, dan cukup tidak menyukai keadaan tubuhnya. Kemudian sebanyak 94 partisipan (46,3%) wanita pengguna TikTok dan/atau Instagram memiliki tingkat kategori *physical appearance comparison* pada kategori rendah, artinya 94 partisipan tidak sering membandingkan penampilan fisiknya dengan penampilan fisik wanita lain sehingga partisipan dinilai cukup mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya.

Kesimpulan dari pembahasan di atas yaitu, akan lebih baik jika wanita mampu menerima dan mensyukuri kekurangan atau kelebihan yang dimiliki khususnya terkait dengan bentuk tubuh dan penampilan fisik. Wanita yang menerima penampilan fisik dan bentuk tubuh apa adanya akan cenderung memiliki tingkat *physical appearance comparison* yang rendah sehingga akan membuat wanita memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang rendah juga. Hal ini akan membuat wanita dapat menjalani hidup dengan lebih baik dan lebih nyaman serta tidak akan merasa malu dan takut untuk menampilkan penampilan dirinya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara *physical appearance comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita pengguna TikTok dan/atau Instagram. *Physical appearance comparison* diketahui memberi pengaruh terhadap *body dissatisfaction* sebesar 30,03% dan sisanya sebesar 69,97% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti media atau keluarga. Partisipan penelitian ini mayoritas memiliki *body dissatisfaction* dengan kategori sedang (60,6%) dan memiliki *physical appearance comparison* dengan kategori rendah (46,3%).

## DAFTAR PUSTAKA

- Alifa, A. N., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan social comparison dan body dissatisfaction pada wanita yang memiliki kelebihan berat badan (overweight). *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 15(2), 110-119. <https://doi.org/10.30659/jp.15.2.110-119>
- Angelina, P., Christanti, F. D., & Mulya, H. C. (2021). Gambaran self esteem remaja perempuan yang merasa imperfect akibat body shaming. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 94-103. <https://doi.org/10.33508/exp.v9i2.2889>
- Arshuha, F. (2019). Pengaruh perbandingan sosial dan perfeksionisme terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswi pengguna instagram. (Bachelor's Thesis). Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia.
- Ayuningtyas, F., & Agustrijanto. (2022). Pemanfaatan konten kecantikan di youtube oleh remaja siswi (Studi kasus di SMA Angkasa 2 Jakarta Timur). *KALBISIANA Jurnal Sains, Bisnis Dan Teknologi*, 8(2), 1601-1613.
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Budianti, R. D., & Nawangsih, E. (2020). Hubungan appearance comparison dan body dissatisfaction pada remaja pengguna instagram di Kota Bandung. *Jurnal Universitas Islam Bandung*, 6(2), 657-662.

- <http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.23964>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image : A hand book of theory, research, and clinical practise*. Guilford Press.
- de Vries, D. A., Peter, J., de Graaf, H., & Nikken, P. (2016). Adolescents' social network site use, peer appearance-related feedback, and body dissatisfaction: Testing a mediation model. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(1), 211–224. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0266>
- 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(2), 173–180.
- Endarwati, E. T., & Ekawarti, Y. (2021). Efektifitas penggunaan sosial media tik tok sebagai media promosi ditinjau dari perspektif buying behaviors. *Mandar: Management Development and Applied Research Journal*, 4(1), 112-120. <https://doi.org/10.31605/mandar.v4i1.1318>
- Fisher, E., Dunn, M., & Thompson, J. K. (2002). Social comparison and body image: An investigation of body comparison processes using multidimensional scaling. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(5), 566–579. <https://doi.org/10.1521/jscp.21.5.566.22618>
- 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. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>
- Kusumaningtyas, D. N. (2019). Body dissatisfaction pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 466–474. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4806>
- Maimunah, S., & Yohana, S. (2021). Hubungan media sosial dengan body dissatisfaction pada mahasiswa perempuan di Kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 224–233.
- Nawiroh, S., & Dita, R. (2020). Konstruksi kecantikan perempuan pada feature how to do di kanal beauty fimela.com construction of women's beauty on the feature how to do in the beauty fimela.com. *Jurnal ISIP: Jurnal Ilmu Sosial Dan Politik*, 17(1), 38–49.
- Prameswari, R. T. (2020). Pengaruh perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja akhir perempuan (studi tentang physical appearance). *Cognicia*, 8(1), 90–101. <https://doi.org/10.22219/cognicia>
- Prihatiningsih, W. (2017). Motif penggunaan media sosial instagram di kalangan remaja. *Communication*, 8(1), 51-65. <https://doi.org/10.36080/comm.v8i1.651>
- Qidwati, S. A. (2019). Hubungan antara physical appearance comparison dan self-compassion dengan body image sebagai mediator pada remaja perempuan. *Calyptra*, 8(1), 720-732.
- Rachmawati, A. A., & Pradekso, T. (2019). Hubungan intensitas menonton youtube beauty vlogger dan persepsi mengenai kredibilitas beauty vlogger dengan perilaku menggunakan makeup oleh remaja. *Interaksi Online*, 7(4), 236–245.
- Restiana, R., & Dwiastuti, I. (2021). Gambaran psikologis korban body shaming: melalui tinjauan body dissatisfaction dengan self-esteem dan afek negatif. In *Seminar Nasional Psikologi UM*, 1(1), 430–436.
- Ruth, D., & Candraningrum, D. A. (2020). Pengaruh motif penggunaan media baru tiktok terhadap personal branding generasi milenial di instagram. *Koneksi*, 4(2), 207-214. <https://doi.org/10.24912/kn.v4i2.8093>
- Santoso, V. M., Fauzia, R., & Rusli, R. (2019). Hubungan antara kepuasan citra tubuh dengan kecenderungan body dismorphic disorder pada wanita dewasa awal di Kota Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, 2(1), 55–60.
- 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>
- Siswoaribowo, A., Tauhid, M., & Paramita, D. (2020). Pengaruh penerapan self affirmation terhadap penurunan body dissatisfaction pada remaja akhir. *Jurnal ILKES (Ilmu Kesehatan)*, 11(2), 285-295. <https://doi.org/10.35966/ilkes.v11i2.171>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d* (2nd ed.). Alfabeta.
- Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). Hubungan religiusitas dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(1), 9–28. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2076>
- Tariq, M., & Ijaz, T. (2015). Development of body dissatisfaction scale for university students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 30(2), 305–322.
- 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>
- Utomo, T. P. (2022). Optimalisasi media sosial untuk pemasaran perpustakaan perguruan tinggi. *Buletin Perpustakaan Universitas Islam Indonesia*, 5(1), 99–133.
- Wijayadi, D. W. (2022). *Hubungan antara physical appearance comparison dengan body dissatisfaction pada remaja perempuan*. (Doctoral Dissertation). Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia.