



Efek Perbandingan Sosial terhadap Ketidakpuasan Tubuh di Kalangan Remaja Perempuan Pengguna Instagram

Sausan Thifaa Atiqah^{1*}, Arie Gunawan H Zubair², Tarmizi Thalib³

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bosowa, Indonesia

³Biro Layanan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bosowa, Indonesia

*Korespondensi penulis: sausanatiqah689@gmail.com

Abstract. This study aims to determine the effect of social comparison on body dissatisfaction among female adolescents who use Instagram. Social comparison refers to the process in which individuals compare themselves to others in terms of physical appearance, while body dissatisfaction refers to the feeling of being unhappy with one's body or physical appearance. This study used a quantitative method with a survey involving 385 female adolescents aged 18-22 who actively use Instagram. Data were collected using validated scales for body dissatisfaction and social comparison. Regression analysis results showed a significant relationship between social comparison and body dissatisfaction, with an *F*-value of 4.378 and a significance of 0.037. The *R*-Square value of 0.011 indicates that social comparison explains only 11% of the variance in body dissatisfaction. These results suggest that the more frequently adolescents engage in social comparison on Instagram, the higher their levels of body dissatisfaction. Therefore, the use of social media, especially Instagram, can exacerbate negative body perceptions among female adolescents, ultimately having a detrimental impact on mental health. Interventions are needed to reduce harmful social comparisons and promote self-acceptance.

Keywords: Body Dissatisfaction, Female Adolescents, Instagram, Social Comparison, Social Media.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada remaja perempuan pengguna *Instagram*. *Social comparison* merupakan proses individu membandingkan diri mereka dengan orang lain dalam hal penampilan fisik, sedangkan *body dissatisfaction* merujuk pada perasaan tidak puas terhadap tubuh atau penampilan fisik seseorang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan survei yang melibatkan 385 responden remaja perempuan berusia 18-22 tahun yang aktif menggunakan *Instagram*. Data dikumpulkan menggunakan skala *body dissatisfaction* dan *social comparison* yang telah divalidasi. Hasil analisis regresi menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* dengan nilai *F* sebesar 4.378 dan signifikansi sebesar 0.037. Nilai *R* Square sebesar 0.011 menunjukkan bahwa *social comparison* hanya menjelaskan 11% dari variasi *body dissatisfaction*. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin sering remaja melakukan perbandingan sosial di *Instagram*, semakin tinggi tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh yang mereka rasakan. Oleh karena itu, penggunaan media sosial, terutama *Instagram*, dapat memperburuk persepsi remaja perempuan terhadap tubuh mereka, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Intervensi diperlukan untuk mengurangi perbandingan sosial yang merugikan dan mendorong penerimaan diri.

Kata kunci: *Body dissatisfaction*, *Instagram*, Media Sosial, Remaja Perempuan, *Social comparison*.

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja adalah periode penting dalam perkembangan manusia, di mana individu mengalami transisi dari masa anak-anak menuju dewasa. Masa ini ditandai oleh perubahan fisik dan psikologis yang signifikan, terutama selama fase pubertas. Pada fase ini, perubahan fisik yang cepat menjadi sumber perhatian utama bagi banyak remaja, terutama perempuan. Mereka lebih fokus pada penampilan fisik dibandingkan dengan aspek lain dari diri mereka. Menurut Santrock (2011), remaja cenderung memperhatikan penampilan karena perubahan

fisik ini, dan bagi remaja perempuan, tubuh yang ramping sering menjadi standar yang diidamkan. Standar tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis, karena tidak semua individu mampu mencapai tubuh yang dianggap ideal, yang kemudian berdampak pada rasa percaya diri mereka.

Selain itu, remaja perempuan menyadari bahwa penampilan fisik memainkan peran penting dalam kehidupan sosial mereka. Mereka melihat bahwa penampilan menarik dapat mempermudah mereka dalam menjalin pertemanan dan diterima dalam kelompok sosial. Hal ini didukung oleh penelitian dari Sari et al. (2023) yang menyebutkan bahwa remaja perempuan percaya bahwa penampilan fisik mempengaruhi cara orang lain memandang mereka. Penilaian ini sering kali tidak datang dari diri sendiri, melainkan dari persepsi orang lain. Oleh karena itu, banyak remaja perempuan yang merasa tertekan untuk mencapai penampilan ideal yang diterima oleh masyarakat. Sayangnya, tidak semua berhasil mencapainya, sehingga muncul kesenjangan antara harapan dan kenyataan, yang kemudian menyebabkan *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.

Media sosial, terutama Instagram, menjadi salah satu faktor utama yang memperkuat ketidakpuasan terhadap tubuh. Instagram menampilkan banyak konten visual yang memperlihatkan standar kecantikan yang ideal, seringkali tidak realistis. Gambar tubuh yang sempurna dengan penggunaan filter dan pengeditan sering kali membuat remaja merasa bahwa penampilan mereka tidak sebanding. Seperti yang disampaikan oleh Ratnawati (2012), remaja perempuan sering kali menilai diri mereka sendiri berdasarkan persepsi orang lain, dan hal ini diperburuk dengan paparan konten di media sosial yang memperlihatkan citra tubuh yang tidak realistis. Akibatnya, remaja perempuan merasa tertekan untuk memenuhi standar kecantikan yang tidak realistis tersebut, yang dapat berdampak negatif pada citra diri dan rasa percaya diri mereka.

Instagram sebagai platform media sosial menjadi sangat populer di kalangan remaja karena fokusnya pada konten visual. Melalui foto dan video, pengguna dapat mengekspresikan diri dan menampilkan identitas mereka kepada orang lain. Pengguna Instagram, terutama remaja, sering kali menunjukkan aspek kehidupan sehari-hari mereka, mulai dari gaya hidup hingga penampilan fisik. Hal ini menciptakan tekanan tambahan bagi remaja perempuan, karena mereka merasa harus tampil sempurna di setiap unggahan. Sebagai platform berbasis visual, Instagram tidak hanya menjadi tempat untuk mengekspresikan diri, tetapi juga menjadi alat untuk mengukur popularitas dan diterimanya seseorang berdasarkan jumlah like dan komentar yang diterima. Ini memperkuat pentingnya penampilan fisik dalam interaksi sosial di kalangan remaja perempuan.

Penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan yang sering menggunakan Instagram lebih rentan mengalami *body dissatisfaction*. Hal ini disebabkan oleh ekspektasi yang dibangun dari standar kecantikan yang mereka lihat di platform tersebut. Konten yang menunjukkan tubuh ideal dengan bentuk yang ramping, kulit sempurna, dan penampilan yang selalu menarik sering kali membuat remaja merasa bahwa mereka tidak memenuhi standar tersebut. Lim et al. (2021) menyebutkan bahwa tekanan untuk selalu terlihat sempurna, seperti yang ditampilkan di Instagram, dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja perempuan. Penggunaan filter dan pengeditan foto yang berlebihan menciptakan citra tubuh yang tidak realistis, yang pada akhirnya membuat remaja merasa tidak puas dengan penampilan mereka sendiri.

Proses perbandingan sosial atau *social comparison* sering terjadi di kalangan remaja perempuan pengguna media sosial. Mereka cenderung membandingkan diri dengan orang lain, terutama figur publik atau influencer yang mereka anggap lebih ideal. Menurut teori perbandingan sosial yang dikemukakan oleh Festinger (Putra et al., 2019), individu memiliki kecenderungan alami untuk menilai diri mereka sendiri dengan membandingkannya dengan orang lain. Pada remaja perempuan, perbandingan ini sering berfokus pada penampilan fisik, terutama dalam hal bentuk tubuh. Mereka cenderung membandingkan tubuh mereka dengan tubuh ideal yang dipromosikan oleh media sosial, yang membuat mereka merasa tidak cukup baik atau tidak memenuhi standar kecantikan yang ada.

Seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial, tekanan untuk mencapai tubuh ideal semakin kuat. Media sosial, seperti Instagram, sering kali menampilkan figur publik, model, dan influencer yang memiliki tubuh ideal menurut standar masyarakat. Hal ini memicu perbandingan sosial yang tidak sehat di kalangan remaja perempuan. Menurut penelitian oleh McKee et al. (2006), individu yang sering melakukan perbandingan sosial cenderung membandingkan diri mereka dengan objek perbandingan yang ekstrem, seperti selebriti atau model yang memiliki penampilan fisik yang jauh berbeda dari rata-rata. Ketika remaja perempuan merasa tidak bisa mencapai penampilan seperti yang mereka lihat di media sosial, mereka cenderung merasa tidak puas dengan tubuh mereka sendiri, yang meningkatkan risiko *body dissatisfaction*.

Body dissatisfaction atau ketidakpuasan terhadap tubuh memiliki dampak yang serius pada kesehatan mental remaja perempuan. Selain dapat menurunkan rasa percaya diri, ketidakpuasan ini juga dapat memicu gangguan makan, depresi, kecemasan, serta perilaku diet yang tidak sehat. Penelitian oleh Marizka et al. (2019) menunjukkan bahwa semakin sering seseorang menggunakan media sosial, semakin besar kemungkinan mereka mengalami

ketidakpuasan terhadap tubuh mereka. Hal ini terjadi karena media sosial menampilkan standar kecantikan yang ideal namun sulit dicapai. Remaja perempuan yang tidak mampu memenuhi standar tersebut merasa bahwa tubuh mereka tidak cukup baik, yang dapat berujung pada gangguan citra tubuh.

Faktor kognitif, emosional, dan perilaku juga mempengaruhi tingkat *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. Faktor kognitif merujuk pada pandangan individu terhadap penampilan mereka sendiri. Beberapa remaja memiliki skema kognitif yang negatif, di mana mereka melihat tubuh mereka dengan cara yang terlalu kritis dan tidak objektif. Faktor emosional mencakup perasaan puas atau tidak terhadap bentuk tubuh mereka. Banyak remaja perempuan merasa sedih, cemas, atau bahkan malu dengan penampilan fisik mereka, terutama ketika mereka merasa tubuh mereka tidak memenuhi standar kecantikan yang ada di masyarakat. Dari sisi perilaku, remaja perempuan yang tidak puas dengan tubuh mereka sering menghindari aktivitas yang melibatkan penampilan fisik, seperti mengunggah foto atau video di media sosial, karena mereka merasa malu atau tidak nyaman dengan penampilan mereka.

Berdasarkan fenomena yang ada, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami hubungan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction*. Semakin sering remaja perempuan melakukan perbandingan sosial, semakin tinggi kemungkinan mereka mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis lebih lanjut bagaimana penggunaan media sosial, terutama Instagram, mempengaruhi tingkat *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih dalam mengenai dampak negatif media sosial terhadap citra tubuh dan membantu menemukan solusi untuk mengurangi pengaruh negatif tersebut, seperti mempromosikan penerimaan diri dan citra tubuh yang sehat.

2. KAJIAN TEORITIS

Body dissatisfaction

Ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) adalah sikap negatif berupa pikiran dan perasaan negatif individu terhadap tubuhnya. Individu yang memiliki ketidakpuasan tubuh dicirikan dengan adanya ketidakpuasan secara menyeluruh pada tubuh, emosi negatif terhadap tubuh, pikiran irasional terhadap tubuh, dan kecenderungan menghindari situasi atau objek karena adanya ketidakpuasan terhadap tubuh (Cash & Pruzinsky, dalam Martiniasih & Indrawati, 2019).

Body dissatisfaction adalah pemikiran seseorang mengenai bagaimana penampilan badannya di hadapan orang (bagi) orang lain, kadang kala di dalam pemikiran tersebut

dimasukkan konsep mengenai fungsi tubuhnya. *Body dissatisfaction* merupakan sikap individu terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar (Chaplin, dalam Usman et al., 2021).

Body dissatisfaction adalah perasaan, pemikiran, dan penilaian negatif dari ketidakpuasaan individu yang melakukan evaluasi diri terhadap tubuhnya karena terdapat standar kecantikan dalam lingkungan sosialnya. *Body dissatisfaction* atau ketidakpuasaan citra tubuh merupakan perasaan, pikiran, dan penilaian negatif individu secara subjektif terhadap bentuk tubuhnya karena merasa tidak ideal atau tidak sesuai harapan (Dewi, dalam Anggrainy et al., 2022) .

Body dissatisfaction merupakan keyakinan individu bahwa bentuk tubuh yang dimiliki tidak memenuhi standar pribadinya, sebagai akibatnya individu menilai rendah tubuhnya. *Body dissatisfaction* lebih banyak dialami oleh remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan memasuki masa remaja dua tahun lebih awal daripada remaja laki-laki (Putri & Indryawati, dalam Putri & Aprianty, 2023).

Ketidakpuasaan tubuh atau ketidakpuasaan terhadap tubuh adalah suatu konsep psikologis yang mengacu pada ketidakpuasaan individu terhadap penampilan tubuhnya. Perasaan seperti ini negatif sering dialami oleh remaja yang akan beranjak dewasa. Ketidakpuasaan tersebut muncul akibat berbagai faktor risiko salah satunya adalah penggunaan media sosial karena platform tersebut seringkali merupakan tempat yang memungkinkan seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain. Ketidakpuasaan terhadap tubuh dan Kecanduan media sosial merupakan dua masalah psikologis yang sering dialami oleh remaja (Santos dkk, dalam Candra et al., 2023).

Body dissatisfaction adalah komponen perseptif citra tubuh sebagai perbedaan antara ukuran tubuh ideal dan ukuran tubuh saat ini (Thompson dalam Sivert & Sinanovic, 2008). Senada dengan Thompson, Niide, Davis, Tse, Derauf, Harrigan, dan Yates (2011) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai perbedaan antara tubuh yang dirasakan saat ini dengan ukuran dan bentuk seseorang yang ideal, sehingga semakin besar perbedaan tersebut akan semakin besar rasa tidak puas terhadap dirinya. Hall (2009) menyatakan *body dissatisfaction* sebagai evaluasi negatif yang subyektif dari seseorang terhadap bagian tubuhnya (Yuanita & Sukamto, 2013).

Social comparison

Perbandingan sosial adalah kecenderungan individu untuk mengevaluasi penampilan diri sendiri dibandingkan dengan individu lain. Yang dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang dan berpotensi memicu gangguan makan, dan mempengaruhi seseorang tentang

berat badan dan bentuk tubuh mereka. perbandingan sosial yang berfokus pada penampilan fisik, mempengaruhi standar kecantikan, mempengaruhi perilaku makan seseorang dan dapat meningkatkan ketidakpuasan tubuh dan perilaku diet yang tidak sehat (Schaefer & Thompson dalam Shaffa et al., 2023).

Dalam teori tentang komunikasi sosial, Festinger menekankan pentingnya orang lain dalam pembentukan opini seseorang. Dalam teorinya tentang perbandingan sosial, ia menambahkan ranah kemampuan. Dia menekankan bahwa individu memperhatikan orang lain untuk memenuhi kebutuhan mereka sendiri untuk memperoleh pengetahuan tentang diri mereka sendiri, tidak hanya untuk mendapatkan wawasan tentang bagaimana keyakinan mereka berhubungan dengan keyakinan orang lain, tetapi juga untuk memastikan kemampuan apa yang memungkinkan mereka mencapainya (Festiger, dalam Crusius et al., 2022).

3. METODE PENELITIAN

Responden

Subjek dalam penelitian berjumlah 385 orang remaja perempuan aktif menggunakan instagram. Subjek berusia antara 18 hingga 22 tahun (18 tahun = 83 orang, 19 tahun = 151 orang, 20 tahun = 65 orang, 21 tahun = 44 orang, 22 tahun = 42 orang). Subjek yang memiliki berat badan (<45 kg = 82 orang, 45-65 kg = 262 orang, 65-80 kg = 37, >80 kg = 4 orang). Subjek yang memiliki tinggi badan (<160 cm, = 182 orang, 160-170 cm = 179 orang, >170 cm = 24 orang). Durasi bermain instagram (20 menit = 169 orang, 30 menit = 163 orang, 40 menit = 30 orang, 50 menit = 20 orang, 60 menit = 3 orang). Subjek dikumpulkan secara *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*.

Instrumen penelitian

Data dikumpulkan dengan skala *social comparison* dan *body dissatisfaction* dengan menggunakan kuesioner. Skala *body dissatisfaction* menggunakan skala siap sebar oleh peneliti dengan menggunakan aspek yang dikemukakan oleh penelitian (Yusuf.K, 2022) berdasarkan skala asli *body dissatisfaction* (MBSRQ-AS) Multidimensional Body-self Relations Quistionnarie-Apparance Scales yang telah di buat oleh cash, et al (2000). Adapun nilai reabilitas 0,792.

Untuk variabel *social comparison* dimodifikasi oleh peneliti dengan menggunakan aspek variabel yang dikemukakan oleh oleh (Rahmadiyahanti, 2019) berdasarkan dari skala (PACS-R) Physical Apperance Comparison Scale-Revised Schaefer dan Thompson (2014). Saliha dan Jayan (2018). Adapun nilai reabilitas 0,969 dan dari hasil awal analisis CFA yang

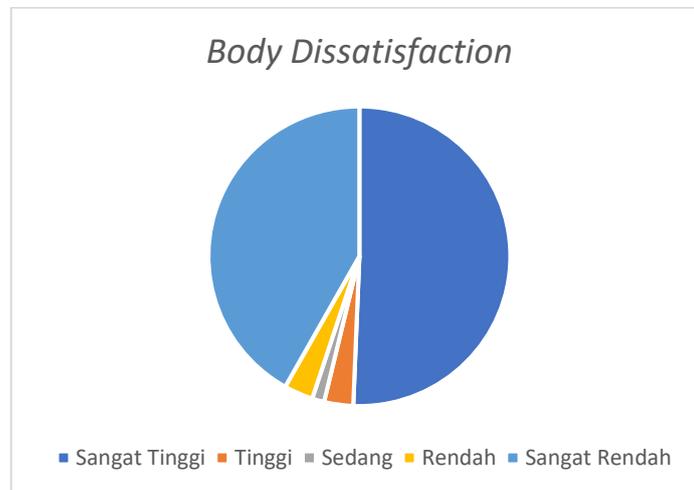
dilakukan dengan model satu faktor, diperoleh model fit dengan Chi-Square = 112.817, df = 63, P-value = < 0.001, RMSEA = 0.048. Skala *social comparison* menghasilkan data yang interval.

Teknik Analisis Data

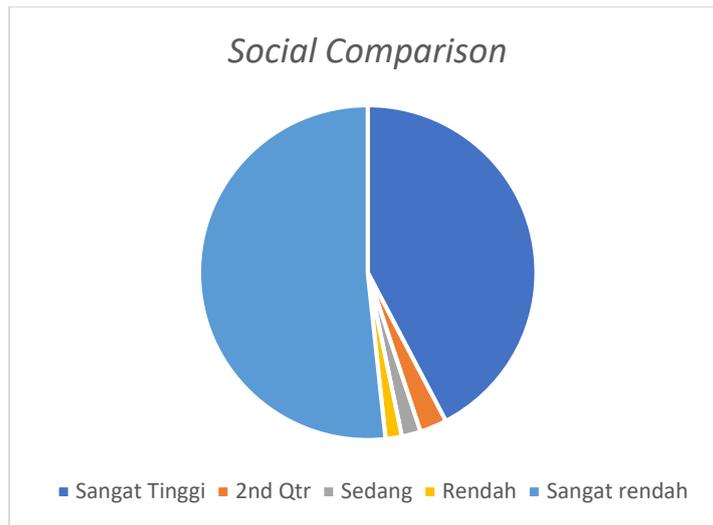
Teknik analisis data menggunakan beberapa teknik, di antaranya uji deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis. Uji deskriptif bertujuan untuk mengetahui demografi dari setiap responden serta memberikan gambaran secara umum baik mengenai kategorisasi serta intensitas. Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah suatu set data berdistribusi normal atau tidak. Uji linearitas bertujuan untuk mengevaluasi apakah ada korelasi linear antara dua variabel. Data dianalisis dengan menggunakan SPSS.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan beberapa hal, yakni 1) gambaran deskriptif subjek, 2) kaitan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction*, 3) implikasi lain yang berhubungan dengan perilaku *body dissatisfaction*. Secara deskriptif, temuan terhadap subjek sebagai berikut:



Gambar 1. Frekuensi kategorisasi tingkat skor *body dissatisfaction*



Gambar 2. Frekuensi skor social comparison

Dalam melihat pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction*, hasil secara regresional didapati sebagai berikut:

Tabel 1. Uji regresional

Variabel	R Square	Kontribusi	F**	Sig.***	Ket
<i>Social comparison</i> Terhadap <i>Body dissatisfaction</i>	0.011	1,1%	4.378	0.037	sig

Ket: R Square: Koefisien Determinan, Sig.F Change=Nilai Signifikan F, P<0.05

Terkait dengan hasil data diatas mengidentifikasi adanya pengaruh *Social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada remaja perempuan pengguna *instagram* dengan nilai $F = 14.704$, $p < .05$. serta menunjukkan bahwa nilai R Square diperoleh 0.011 yang menandakan bahwa kontribusi *Social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada remaja perempuan pengguna *instagram* sebesar 1,1%.

Tabel 2. Uji independent sample t-test

Variabel	Constant*	B**	Nilai t	Sig.***	Keterangan
<i>Social comparison</i> Terhadap <i>Body dissatisfaction</i>	53.652	0.090	2.092	0.037	Signifikan

Keterangan: *Constant=nilai Konstanta **B.F= Nilai Koefisien Pengaruh

Terkait dengan hasil analisis diatas, *social comparison* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap penyesuaian diri ($B = 0.090$, $p < .05$) yang menunjukkan arah positif yaitu semakin tinggi *social comparison* maka *body dissatisfaction* pada remaja perempuan pengguna *instagram* juga semakin tinggi.

Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat ketidakpuasan tubuh yang signifikan, dengan 50,6% berada dalam kategori sangat tinggi. Temuan ini mendukung pandangan bahwa penggunaan Instagram yang menonjolkan konten visual dan standar kecantikan dapat memengaruhi persepsi tubuh remaja perempuan. Instagram sering kali menampilkan gambar-gambar tubuh ideal yang dipengaruhi oleh tren dan standar kecantikan tertentu, yang dapat berdampak negatif pada persepsi tubuh remaja. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa paparan berlebihan terhadap media sosial dapat meningkatkan perbandingan sosial negatif, yang berujung pada ketidakpuasan terhadap tubuh (Tiggemann & Slater, 2014).

Social comparison, atau perbandingan sosial, juga berperan dalam meningkatkan ketidakpuasan tubuh, meskipun kontribusinya terbatas (R Square sebesar 0.011). Temuan ini menunjukkan bahwa, meskipun perbandingan sosial berkontribusi terhadap ketidakpuasan tubuh, faktor lain seperti pengaruh teman sebaya, keluarga, media lainnya, dan kondisi mental pribadi mungkin memiliki peran yang lebih besar. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa remaja perempuan yang lebih sering membandingkan diri dengan orang lain di Instagram lebih mungkin mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh mereka.

Selain itu, faktor demografi seperti usia, berat badan, tinggi badan, dan durasi penggunaan Instagram juga memengaruhi tingkat *Body dissatisfaction* dan *Social comparison*. Responden yang berusia 19 tahun, misalnya, menunjukkan tingkat ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Sementara itu, durasi penggunaan Instagram yang lebih lama (60 menit atau lebih) juga berkorelasi positif dengan tingkat ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang lebih sering terpapar pada konten visual Instagram lebih rentan terhadap pengaruh negatif perbandingan sosial.

Penelitian ini mendukung teori *Social comparison* yang dikemukakan oleh Festinger (1954), yang menyatakan bahwa individu secara alami cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain untuk mengevaluasi diri sendiri. Dalam konteks Instagram, remaja sering terpapar pada gambar-gambar ideal yang memperlihatkan tubuh yang langsing, berotot, dan sesuai dengan standar kecantikan terkini. Proses perbandingan sosial ini dapat memicu perasaan ketidakpuasan terhadap tubuh, terutama jika remaja merasa tidak memenuhi standar kecantikan yang ditampilkan.

Meskipun hubungan antara *Social comparison* dan *Body dissatisfaction* signifikan secara statistik, kontribusinya relatif kecil. Nilai R Square yang rendah menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil variasi dalam ketidakpuasan tubuh yang dapat dijelaskan oleh

perbandingan sosial. Ini menunjukkan bahwa selain perbandingan sosial di Instagram, banyak faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan. Faktor-faktor seperti tekanan teman sebaya, pandangan keluarga, dan kondisi psikologis individu juga perlu diperhitungkan dalam memahami ketidakpuasan tubuh secara menyeluruh.

Pengaruh teman sebaya, keluarga, dan media lain sering kali memperkuat standar kecantikan yang tidak realistis, yang kemudian mempengaruhi ketidakpuasan tubuh. Temuan ini membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut yang dapat mengeksplorasi faktor-faktor eksternal lainnya di luar media sosial seperti Instagram. Penelitian mendalam terhadap faktor-faktor tersebut diperlukan untuk memahami interaksi kompleks antara berbagai faktor sosial, keluarga, dan pribadi yang mempengaruhi ketidakpuasan tubuh remaja perempuan.

Fenomena perbandingan sosial pada Instagram dapat menjadi prediktor penting dalam memahami bagaimana media sosial memengaruhi persepsi tubuh. Konten yang sering kali diedit dan dikurasi untuk menampilkan kehidupan ideal dapat memicu perasaan inferioritas dan ketidakpuasan. Algoritma Instagram yang menampilkan konten serupa berdasarkan minat pengguna juga memperkuat perbandingan ini, dengan terus memaparkan pengguna pada gambar-gambar ideal yang sulit dicapai.

Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi orang tua, pendidik, dan praktisi kesehatan mental untuk lebih memperhatikan dampak media sosial terhadap citra tubuh remaja. Edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat serta peningkatan kesadaran tentang efek negatif perbandingan sosial dapat membantu mengurangi dampak negatif media sosial terhadap ketidakpuasan tubuh. Intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kritis terhadap konten media sosial, seperti pelatihan literasi media, dapat membantu remaja memahami bahwa gambar yang mereka lihat sering kali telah diedit dan tidak mencerminkan realitas.

Secara keseluruhan, meskipun Instagram memfasilitasi perbandingan sosial yang dapat mempengaruhi *body dissatisfaction*, penelitian ini menunjukkan bahwa faktor eksternal lainnya juga memainkan peran penting. Penggunaan Instagram yang bijak dan dukungan dari lingkungan sosial yang positif dapat membantu remaja mengurangi kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosial negatif dan memperkuat penerimaan diri, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan citra tubuh mereka.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini mengeksplorasi pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada remaja perempuan pengguna Instagram, menemukan bahwa banyak responden mengalami tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi akibat paparan konten visual yang tidak realistis. Meskipun *social comparison* berpengaruh, kontribusinya kecil, menunjukkan adanya faktor lain yang berperan, seperti dukungan sosial dan kondisi mental. Selain itu, usia dan durasi penggunaan Instagram juga memengaruhi tingkat ketidakpuasan tubuh. Penelitian ini menekankan pentingnya edukasi mengenai media sosial dan dukungan dari keluarga serta teman untuk mengurangi dampak negatif perbandingan sosial, sehingga pendekatan holistik diperlukan untuk mengatasi *body dissatisfaction*, melibatkan edukasi, intervensi psikologis, dan dukungan sosial.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada civitas akademika Universitas Bosowa, orang tua, dan rekan-rekan yang telah memberikan kontribusi signifikan dalam menyelesaikan penelitian ini

DAFTAR REFERENSI

- Anggrainy, N. E., Utara, S., Kawasan, S., Road, R., & Manado, I. K. (2022). Body dissatisfaction pada wanita pengguna media sosial Instagram. *Journal of Gender and Children Studies*, 2(2), 95–104.
- Candra, P. S., Rifansha, M. G., Komang, N., Dara, S., Cicilia, P., Kuta, R., Justin, L., & Elizar, A. (2023). The association between body dissatisfaction and social media addiction among teenagers in Indonesia. *Jurnal Biologi Tropis*, 1, 333–338.
- Crusius, J., Corcoran, K., & Mussweiler, T. (2022). Social comparison: A review of theory, research, and applications. *Theories in Social Psychology*, October 2021, 156–178.
- Lim, R. P., Purnomo, D., & Sari, D. K. (2021). Pengaruh pengguna Instagram terhadap kesehatan mental. *Komuniti: Jurnal Komunikasi dan Teknologi Informasi*, 13(1), 47–66. <https://journals.ums.ac.id/index.php/komuniti/article/view/13757/6599>
- Marizka, D. S., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2019). Bagaimana self-compassion memoderasi pengaruh media sosial terhadap ketidakpuasan tubuh? *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 56–69. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22346>
- Martinasih, N. M., & Indrawati, E. S. (2019). Hubungan antara kelekatan aman terhadap ibu dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja putri kelas X dan XI SMA PL Don Bosko Semarang. *Jurnal Empati*, 8, 260–270.

- McKee, S., Smith, H. J., Koch, A., Balzarini, R., Gorges, M., & Callahan, M. P. (2016). Looking up and seeing green: Women's everyday experiences with physical appearance comparisons. *Psychology of Women Quarterly*, 00(0).
- Putra, H. N., Dwi Putra, A. I., & Diny, A. (2019). Body dissatisfaction ditinjau dari social comparison pada siswi sekolah menengah atas. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.34007/jehss.v2i1.46>
- Putri, M., & Aprianty, R. A. (2023). Body dissatisfaction, kecemasan sosial pada remaja perempuan. *Psikologi Wijaya Putra*, 4(2), 57–65. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i2.105>
- Ratnawati, V. (2012). Percaya diri, body image, dan kecenderungan anorexia nervosa pada remaja putri. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.30996/persona.v1i2.39>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development: Perkembangan masa hidup* (13th ed., Vol. II). Jakarta: Erlangga.
- Sari, D. I., Karsadi, & Pambudhi, Y. A. (2023). Social comparison dan body dissatisfaction remaja perempuan. *Jurnal Sublimapsi*, 4(1), 40–48.
- Shaffa, R., Lubis, D., & Indrawati, E. (2023). Social comparison dan body dissatisfaction dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Ikraith-Humaniora*, 7(3), 134–141.
- Sivert, S. S., & Sinanovic, O. (2008). Body dissatisfaction: Is age a factor? *Philosophy, Sociology, Psychology and History*, 7(1), 55–61.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetTweens: The internet and body image concerns in preteenage girls. *Journal of Early Adolescence*, 34, 606–620. <http://dx.doi.org/10.1177/0272431613501083>
- Usman, F., Aryani, F., & Thalib, S. B. (2021). Perilaku body dissatisfaction dan penanganannya pada siswa (Studi kasus pada siswa) di SMA Negeri 2 Soppeng. *Pinisi Journal of Education*, 2, 1–11.
- Yuanita, H., & Sukamto, E. (2013). Fenomena body dissatisfaction pada perempuan anggota fitness centre. *Psikologi Teori dan Terapan*, 4(1), 12–23.