

Pengaruh Perbandingan Sosial dan Perfeksionisme dengan Body Dissatisfaction pada Mahasiswa Pengguna Instagram

Oleh:

Intan Okdinawati,

Effy Wardati Maryam

Progam Studi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Mei, 2026



Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang membuat individu mulai lebih memperhatikan penampilan fisik dan konsep diri. Pada perempuan, standar kecantikan yang berkembang di masyarakat sering kali menekankan tubuh ideal seperti tubuh langsing, kulit cerah, dan penampilan menarik. Kondisi tersebut menyebabkan banyak perempuan merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya ketika merasa tidak sesuai dengan standar yang ada. Ketidakpuasan terhadap tubuh atau *body dissatisfaction* dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis seperti rendah diri, kecemasan, hingga perilaku tidak sehat seperti diet ekstrem dan olahraga berlebihan.

Fenomena *body dissatisfaction* semakin meningkat seiring berkembangnya media sosial berbasis visual seperti Instagram. Instagram memungkinkan pengguna melihat berbagai foto dan video yang menampilkan standar tubuh ideal sehingga memicu individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Berdasarkan hasil survei awal penelitian, sebagian besar mahasiswi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo merasa khawatir terhadap bentuk tubuh dan penampilannya. Hal tersebut menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* menjadi masalah yang cukup sering dialami mahasiswi pengguna Instagram.

Kajian Teori

- *Body dissatisfaction* merupakan perasaan dan penilaian negatif individu terhadap bentuk maupun berat tubuhnya. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* biasanya merasa kurang puas terhadap penampilan fisiknya, merasa malu ketika berada di lingkungan sosial, serta memiliki kecenderungan terus memikirkan kekurangan pada tubuhnya. Menurut Cash, *body dissatisfaction* terdiri dari beberapa aspek yaitu appearance evaluation, appearance orientation, overweight preoccupation, body area satisfaction, dan self-classified weight.
- *Social comparison* adalah proses ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain untuk mengevaluasi kemampuan maupun penampilannya. Dalam penggunaan media sosial, individu sering melakukan perbandingan terhadap bentuk tubuh, berat badan, maupun penampilan fisik dengan orang lain yang dianggap lebih ideal.
- *Perfectionism* merupakan kecenderungan individu menetapkan standar yang sangat tinggi terhadap dirinya sendiri dan sulit merasa puas terhadap hasil yang dicapai. Individu perfeksionis biasanya lebih mudah melakukan evaluasi negatif terhadap dirinya, termasuk pada aspek penampilan fisik.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

- H1 : Apakah terdapat pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction pada mahasiswi pengguna Instagram?
- H2 : Apakah terdapat pengaruh perfectionism terhadap body dissatisfaction pada mahasiswi pengguna Instagram?
- H3 : Apakah social comparison dan perfectionism secara simultan berpengaruh terhadap body dissatisfaction pada mahasiswi pengguna Instagram?

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif kausal. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo sebanyak 7.872 orang. Sampel penelitian berjumlah 346 mahasiswi yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria mahasiswi aktif berusia 18–25 tahun, memiliki akun Instagram, dan aktif menggunakan Instagram minimal 30 menit per hari.

Instrumen penelitian menggunakan tiga skala yaitu skala body dissatisfaction, social comparison, dan perfectionism yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner menggunakan Google Form. Analisis data menggunakan teknik regresi linier berganda dengan bantuan SPSS versi 25.0 for Windows. Sebelum melakukan analisis regresi, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi klasik berupa uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas.

Hasil

- Hasil penelitian menunjukkan bahwa data penelitian telah memenuhi seluruh uji asumsi klasik sehingga layak digunakan dalam analisis regresi linier berganda. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti social comparison dan perfectionism secara simultan berpengaruh signifikan terhadap body dissatisfaction pada mahasiswa pengguna Instagram.
- Nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa sebesar 56,1% body dissatisfaction dipengaruhi oleh social comparison dan perfectionism, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain di luar penelitian.
- $R^2 = 0.561$
- Secara parsial, social comparison memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap body dissatisfaction. Begitu pula perfectionism yang juga memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap body dissatisfaction. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat social comparison dan perfectionism, maka semakin tinggi pula body dissatisfaction yang dialami mahasiswa pengguna Instagram.

Pembahasan

- Hasil penelitian menunjukkan bahwa social comparison menjadi salah satu faktor yang memengaruhi body dissatisfaction pada mahasiswi pengguna Instagram. Mahasiswi cenderung membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain yang dianggap memiliki tubuh lebih ideal di media sosial. Perbandingan tersebut menyebabkan munculnya evaluasi negatif terhadap tubuh sendiri sehingga meningkatkan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik.
- Selain itu, perfectionism juga memberikan pengaruh signifikan terhadap body dissatisfaction. Individu yang memiliki sifat perfeksionis cenderung menetapkan standar tubuh yang tinggi dan sulit dicapai. Ketika individu merasa tubuhnya belum sesuai dengan standar yang diinginkan, maka muncul rasa tidak puas terhadap tubuhnya sendiri. Instagram sebagai media sosial berbasis visual semakin memperkuat kecenderungan tersebut karena individu terus terpapar standar kecantikan ideal.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi sosial dan psikologi klinis mengenai pengaruh social comparison dan perfectionism terhadap body dissatisfaction pada mahasiswi pengguna Instagram. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswi lebih memahami dampak penggunaan media sosial terhadap citra tubuh sehingga mampu meningkatkan penerimaan diri dan mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak kampus dalam memberikan edukasi terkait kesehatan mental, body image, dan penggunaan media sosial yang sehat.

Referensi

- [1] F. Arshuha, “Pengaruh perbandingan sosial dan perfeksionisme terhadap body dissatisfaction pada mahasiswi pengguna Instagram,” *skripsi*, 2019.
- [2] C. H. S. Caesar Intan Permata Hati, “Hubungan self-comparison dengan body dissatisfaction pada dewasa awal pengguna Instagram,” *J. RAP (Ris. Aktual Psikologi)*, vol. 13, pp. 99–114, 2022, doi: 10.24036/rapun.v13i2.
- [3] R. 'Aissy Putri, “Hubungan antara social comparison dengan body dissatisfaction pada mahasiswi pengguna Instagram di fakultas psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh,” *skripsi*, 2022.
- [4] I. Fauziah, M. Hasanah, and P. Amelasasih, “Pengaruh body dissatisfaction terhadap kepercayaan diri pada anggota senam di sanggar senam X,” *Psikosains*, 2022.
- [5] D. A. Putri and R. Indryawati, “Body dissatisfaction dan perilaku diet pada mahasiswi,” *J. Psikol.*, vol. 12, no. 1, pp. 88–97, 2019, doi: 10.35760/psi.2019.v12i1.1919.
- [6] M. Arsyi, “Pengaruh perfeksionisme, social goals, dan faktor demografis terhadap body dissatisfaction pada mahasiswi pengguna Instagram,” *skripsi*, no. 8.5.2017, pp. 2003–2005, 2022.
- [7] H. Sakinah, I. Utami, S. P. Psikologi, and F. Psikologi, “Hubungan body dissatisfaction dan adiksi media sosial Instagram pada wanita dewasa awal,” *Pros. Psikol.*, vol. 6, no. 2, 2020, doi: 10.29313/v6i2.24452.
- [8] B. Sudiani and M. S. Ariyanto, “Hubungan antara intensitas pengguna media sosial dengan body dissatisfaction pada mahasiswa,” *J. Ris. dan Inov. Pembelajaran*, vol. 3, no. 3, 2023.
- [9] “Data Januari 2025 Indonesia memiliki 90 juta pengguna aktif Instagram <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2025/01/>,” January. [Online]. Available: <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2025/01/>
- [10] N. E. Anggrainy, “Body dissatisfaction pada wanita pengguna media sosial Instagram,” *Spectr. J. Gend. Child. Stud.*, vol. 2, no. 2, pp. 95–104, 2022, [Online]. Available: <http://journal.iain-manado.ac.id/index.php/SPECTRUM>
- [11] N. Oktaviana Defanska Darmawan, “Peran perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada perempuan pengguna Instagram,” *J. Muara Ilmu Sos. Humaniora, dan Seni*, vol. 6, no. 2, pp. 536–544, 2022, doi: 10.24912/jmishumsen.v6i2.19137.
- [12] S. D. Arthantie and D. Rahmasari, “Hubungan antara Social Comparison dengan Body Dissatisfaction pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna TikTok,” *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 11, no. 01, pp. 465–480, 2024, [Online]. Available: <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61567>
- [13] N. G. Permatasari and E. H. Ansyah, “The relationship between social comparison and body dissatisfaction on students at Muhammadiyah University of Sidoarjo,” *J. Islam. Muhammadiyah Stud.*, vol. 5, Aug. 2023, doi: 10.21070/jims.v5i0.1580.

Referensi

- [14] R. Annissa Adelia, “Hubungan antara social comparison dengan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal pengguna Instagram di Kota Padang,” *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 7, pp. 28024–28030, 2023.
- [15] A. Rohmah, “Hubungan antara social comparison dengan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal,” *Pinisi J. art, Humanit. Soc. Stud.*, vol. 4, no. 3, 2024, [Online]. Available: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- [16] R. N. Minarni, “Pengaruh Social Comparison terhadap Body Dissatisfaction pada Perempuan Remaja Akhir di Kota Makassar,” *J. Psikol. Karakter*, vol. 4, no. 2, pp. 674–680, 2024, doi: 10.56326/jpk.v4i2.5450.
- [17] M. Heru, “Hubungan Social Comparison dengan Body Dissatisfaction pada dewasa awal pengguna Instagram,” *G-COUNS J. bBmbingan dan Konseling*, vol. 9, no. 2, pp. 931–943, 2025, doi: 10.31316/g-couns.v9i2.7102.
- [18] V. Lusiana and B. Saputra, “Pengaruh self-comparisson dengan body dissatisfaction pada mahasiswa ABI FISB IWU,” *J. Inov. Ris. Ilmu Kesehat.*, vol. 3, no. 1, 2024.
- [19] A. Farida, “Hubungan antara komparasi sosial dan perfeksionisme dengan body dissatisfaction pada mahasiswi,” *skripsi*, vol. 87, no. 1,2, pp. 149–200, 2023, [Online]. Available: [https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/8314/LOEBLEIN%2C LUCINEIA CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/proces](https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/8314/LOEBLEIN%2C%20LUCINEIA%20CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/proces)
- [20] P. Indriani, “Hubungan antara social comparison dengan body dissatisfaction pada remaja SMAN 1 Tanjung Pura,” *skripsi*, 2024.
- [21] M. Jannah and S. Murdiana, “Pengaruh Perfeksionisme terhadap Ketidakpuasan Tubuh pada Mahasiswi di Kota Makassar,” *PESHUM J. Pendidikan, Sos. dan Hum.*, vol. 3, no. 1, pp. 158–166, 2023.
- [22] N. P. Maisya Paramitha, Andik Matulesy, “Ketidakpuasan tubuh pada remaja: Peranan perfeksionisme dan komparasi sosial dalam media sosial,” *J. Psikol. Indones.*, vol. 3, no. 2, pp. 1–11, 2024.
- [23] I. A. Fathiana Arshuha, “Pengaruh perbandingan sosial dan perfeksionisme terhadap body dissatisfaction mahasiswi pengguna Instagram,” *J. Ilmi Penelit. Psikol. Kaji. Empiris dan Non-Empiris*, vol. 5, pp. 75–92, 2019.
- [24] W. D. Yulyanti and F. Gina, “Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Ketidakpuasan Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram,” *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 9, no. 2018, pp. 26935–26942, 2025.
- [25] A. Azzahra Putri and U. Subroto, “The effect of intensity of Instagram usage on body dissatisfaction in early adult woman,” *J. Soc. Econ. Res.*, vol. 5, no. 2, 2023, [Online]. Available: <https://idm.or.id/JSER/index>.
- [26] I. A. Candra and A. Novianty, “Hubungan antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dengan Objektifikasi Diri pada Remaja Pengguna Instagram,” *J. Sains Psikol.*, vol. 11, pp. 34–49, 2022.
- [27] D. P. Dewi, F. Psikologi, H. Pratikto, F. Psikologi, A. R. Aristawati, and F. Psikologi, “Body Dissatisfaction Pada Mahasiswi Pengguna Tik Tok : Adakah Peranan Perfeksionisme ?,” *J. Psikol. Indones.*, no. 1, pp. 174–180, 2023.

