

The Influence of Social Comparison and Perfectionism on Body Dissatisfaction among Female University Students on Instagram [Pengaruh Perbandingan Sosial dan Perfeksionisme dengan Body Dissatisfaction pada Mahasiswi Pengguna Instagram]

Intan Okdinawati¹⁾, Effy Wardati Maryam²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: effywardatimaryam@umsida.ac.id

Abstract. *This study aimed to determine the influence of social comparison and perfectionism on body dissatisfaction among female university students who use Instagram at Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This research employed a quantitative approach with a causal associative design. The sample consisted of 346 female students selected using purposive sampling techniques. Data were analyzed using multiple linear regression with SPSS 25.0 for Windows. The results showed that social comparison and perfectionism simultaneously had a significant effect on body dissatisfaction ($p < 0.05$). The coefficient of determination ($R^2 = 0.561$) indicated that 56.1% of body dissatisfaction was influenced by social comparison and perfectionism, while the remaining 43.9% was affected by other factors. Partially, both social comparison and perfectionism had a positive and significant effect on body dissatisfaction. Higher levels of social comparison and perfectionism were associated with higher levels of body dissatisfaction among female Instagram users.*

Keywords - social comparison; perfectionism; body dissatisfaction; Instagram; female university students

Abstract. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *social comparison* dan *perfectionism* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswi pengguna Instagram di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausal. Sampel penelitian berjumlah 346 mahasiswi yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan SPSS 25.0 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *social comparison* dan *perfectionism* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *body dissatisfaction* ($p < 0,05$). Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,561$) menunjukkan bahwa 56,1% *body dissatisfaction* dipengaruhi oleh *social comparison* dan *perfectionism*, sedangkan sisanya sebesar 43,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Secara parsial, *social comparison* dan *perfectionism* sama-sama memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *body dissatisfaction*. Semakin tinggi tingkat *social comparison* dan *perfectionism*, maka semakin tinggi pula tingkat *body dissatisfaction* pada mahasiswi pengguna Instagram.

Keywords – perbandingan sosial; perfeksionisme; *body dissatisfaction*; Instagram; Mahasiswi

I. PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, sosial, dan pribadi, sehingga individu sering membentuk konsep diri melalui interaksi sosial dan evaluasi terhadap orang lain [1]. Menurut Havighurst, salah satu tugas perkembangan pada fase ini adalah penyesuaian diri dengan perubahan fisik yang terjadi sejak remaja, sehingga individu mulai lebih memperhatikan penampilannya [2]. Hal ini menjadi relevan ketika standar kecantikan dalam masyarakat menekankan bentuk tubuh ideal pada perempuan, karena kondisi tersebut dapat menimbulkan evaluasi negatif terhadap tubuh yang tidak sesuai dengan standar.

Dalam kehidupan sosial, perempuan kerap diharapkan pada konstruksi budaya yang memandang kecantikan sebagai representasi tubuh yang langsing, kulit cerah, serta penampilan yang menarik. Pandangan tersebut mendorong banyak perempuan untuk menyesuaikan diri dengan standar kecantikan yang berkembang di masyarakat, meskipun standar tersebut seringkali sulit dicapai secara realistis. Kondisi ini kemudian memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimiliki [3]. Perasaan tidak puas terhadap tubuh tersebut seringkali berdampak pada munculnya kecemasan, rendah diri hingga perilaku yang kurang sehat, seperti menjalani diet ekstrem maupun melakukan olahraga secara berlebihan [4]. Perubahan bentuk tubuh individu yang tidak sesuai dengan postur tubuhnya merupakan salah satu penyebab individu merasa kepercayaan dirinya kurang. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan memiliki perasaan negatif terhadap tubuh mereka yang kurang puas [5]. Faktor lingkungan, media, dan budaya semakin memperkuat persepsi negatif tersebut, sehingga perempuan semakin rentan terhadap ketidakpuasan tubuh.

Ketidakpuasan tubuh atau *body dissatisfaction* didefinisikan sebagai pikiran dan perasaan negatif individu terhadap tubuhnya, baik terkait bentuk maupun berat badan [6]. Menurut Asri dan Setiasih *body dissatisfaction* juga ditandai dengan ketidakmampuan mengendalikan pikiran negatif mengenai penampilan fisik, serta perasaan malu dalam interaksi sosial [7]. Cash menyebutkan bahwa *body dissatisfaction* dipengaruhi oleh media, budaya, serta hubungan interpersonal [8]. Lebih lanjut, Marizka menjelaskan bahwa ketidakpuasan tubuh dapat dilihat dari lima aspek, yaitu *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *overweight preoccupation*, *body area satisfaction*, dan *self-classified weight* [9]. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* umumnya memiliki penilaian negatif terhadap penampilan fisiknya, merasa kurang nyaman ketika berada dalam lingkungan sosial, serta menunjukkan perilaku tertentu, seperti memeriksa kondisi tubuh secara berulang atau menyamarkan bentuk tubuh melalui penggunaan pakaian tertentu.

Fenomena *body dissatisfaction* juga semakin dipengaruhi oleh intensitas pengguna media sosial, terutama Instagram, yang memiliki tingkat popularitas tinggi di kalangan generasi muda. Berdasarkan data Napoleonchat tahun 2025, jumlah pengguna Instagram di Indonesia mencapai sekitar 90 juta pengguna, sehingga kelompok usia 18-24 tahun sebagai pengguna terbanyak dan mayoritas didominasi oleh perempuan [10]. Instagram yang berbasis visual memberikan ruang besar untuk menampilkan citra tubuh ideal, sehingga semakin meningkatkan kecenderungan perempuan untuk membandingkan diri dengan standar kecantikan yang ditampilkan [11],[12].

Body dissatisfaction pada perempuan berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis maupun fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Sudiani dkk. menjelaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh signifikan dengan meningkatnya *body dissatisfaction* pada mahasiswa di Yogyakarta. Dari 110 responden yang diteliti, diperoleh hasil bahwa 17,6% berada pada kategori *body dissatisfaction*, 67% pada kategori sedang hingga tinggi [9]. Sejalan dengan itu, kajian literatur yang dilakukan oleh Anggrainy mengungkapkan bahwa *body dissatisfaction* pada perempuan pengguna Instagram disebabkan oleh pengaruh *social comparison*, intensitas penggunaan yang tinggi, adiksi media sosial, serta rendahnya *self-comparison*. Meskipun tidak disajikan data kuantitatif berupa presentase, hasil kajian menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal yang aktif menggunakan Instagram cenderung mengalami evaluasi negatif terhadap tubuhnya, penurunan harga diri, dan kecenderungan melakukan diet tidak sehat [11]. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmasari dan Arthantie juga menemukan adanya pengaruh kuat antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada 91 mahasiswi psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya pengguna TikTok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 17,6% responden mengalami *body dissatisfaction* kategori tinggi, 67% kategori sedang, dan hanya 15,4% kategori rendah, sehingga lebih dari separuh responden rentan terhadap gangguan pola makan seperti anoreksia dan bulimia serta penurunan kualitas hidup [13].

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan peneliti pada Juli 2024 dengan melibatkan 20 mahasiswi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo menunjukkan bahwa seluruh responden aktif menggunakan Instagram. Sebanyak 13 mahasiswi merasa bentuk tubuh mereka tidak sesuai dengan harapan, 15 merasa khawatir terhadap bentuk tubuh, 14 khawatir jika diperhatikan orang lain, dan 10 merasa penampilannya tidak menarik. Data ini menunjukkan adanya permasalahan *body dissatisfaction* pada mahasiswi pengguna Instagram yang mengikuti survey awal penelitian.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* dipengaruhi oleh perbandingan sosial. Novita dkk. menemukan bahwa sebesar 14,4% perubahan *body dissatisfaction* pada mahasiswi ditentukan oleh faktor perbandingan sosial. Melalui *social comparison*, perempuan belajar mengenai standar tubuh ideal di masyarakat dan kemudian membandingkan dirinya dengan orang lain [14]. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Putri mengenai “Hubungan Antara *Social Comparison* dengan *Body Dissatisfaction* pada Mahasiswi Pengguna Instagram di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh” menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction*, dimana semakin tinggi *social comparison* maka semakin tinggi pula *body dissatisfaction* pada mahasiswi pengguna Instagram [3]. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Adelia dan Rinaldi mengenai “Hubungan Antara *Social Comparison* dengan *Body Dissatisfaction* pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram di Kota Padang” juga menyatakan adanya pengaruh positif dan signifikan antara kedua variabel dengan nilai korelasi sebesar 0,556, yang berarti semakin tinggi pula *body dissatisfaction* yang dialami wanita dewasa awal [15].

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Nisa dan Rifani menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal, dengan hasil uji korelasi *Spearman Rho* sebesar ($r = 0,854$) dan ($p = 0,000$), yang berarti semakin tinggi tingkat *social comparison* yang dilakukan individu maka semakin tinggi pula *body dissatisfaction* yang dialami [16]. Selanjutnya, penelitian penelitian oleh Rahma dkk. menemukan adanya pengaruh positif dan signifikan *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan remaja akhir di Makassar dengan kontribusi sebesar 8,4% ($R^2 = 0,084$, $p = 0,000$). Menariknya, arah hubungan yang ditemukan adalah negatif ($r = -0,289$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *social comparison* justru semakin rendah *body dissatisfaction* yang dirasakan, karena partisipan cenderung melakukan *downward comparison* [17]. Sejalan dengan itu, penelitian Lestari dan Murti juga menemukan adanya hubungan positif yang

signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna Instagram, dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,368$ dan $p = 0,000$, sehingga semakin tinggi *social comparison* yang dilakukan maka semakin tinggi pula *body dissatisfaction* yang dialami individu [18].

Menurut Schaefer dan Thompson, perbandingan sosial terjadi ketika individu menilai penampilan fisiknya dengan membandingkan diri dengan orang lain, baik dari aspek penampilan, berat, bentuk, ukuran, maupun lemak tubuh [19]. *Social comparison* merupakan proses ketika individu mengevaluasi kemampuan, pendapat, maupun penampilan dirinya dengan membandingkannya terhadap orang lain, baik secara sadar maupun tidak sadar, guna memperoleh pemahaman mengenai dirinya sendiri. Menurut Festinger, kecenderungan melakukan *social comparison* muncul karena individu memiliki kebutuhan untuk menilai diri secara objektif, terutama ketika tidak terdapat standar penilaian yang jelas. Dalam konteks penggunaan media sosial, proses *social comparison* sering terjadi melalui paparan konten visual, seperti foto dan video, yang dapat memengaruhi persepsi individu terhadap dirinya sendiri, khususnya pada perempuan. Teori ini terdiri dari lima aspek, yaitu: *Physical appearance*, *Body weight*, *Body shape*, *Body size*, dan *Body fat* [20].

Selain itu, *perfectionism* juga menjadi faktor penting yang berkaitan dengan *body dissatisfaction*. Strais et al. menjelaskan bahwa *perfectionism* merupakan kecenderungan menetapkan standar tinggi dan melakukan evaluasi diri yang ketat, yang dapat menimbulkan ketidakpuasan meskipun standar tersebut sudah tercapai [21]. *Perfectionism* maladaptif sering dikaitkan dengan evaluasi negatif terhadap tubuh dan perasaan tidak pernah puas. Strais et al. menjelaskan bahwa *perfectionism* merupakan karakteristik kepribadian yang ditandai dengan penetapan standar tinggi, baik dalam hal kritik maupun evaluasi. Menurut Strais et al., *perfectionism* terbagi ke dalam sembilan aspek, yaitu: *high standards*, *orderliness*, *other-oriented perfectionism*, *reactivity to mistakes*, *perceived pressure from others*, *dissatisfaction*, *details and checking*, *satisfaction*, dan *black and white thinking* [21]. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Jannah dan Murdiana mengenai “Pengaruh Perfeksionisme terhadap Ketidakpuasan Tubuh pada Mahasiswi di Kota Makassar” menemukan adanya pengaruh positif dan signifikan antara perfeksionisme dan ketidakpuasan tubuh, dengan nilai signifikan 0,00 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat perfeksionisme individu, maka semakin tinggi pula tingkat ketidakpuasan tubuh yang dialami [22]. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Paramitha, Matulesy, dan Pratitis mengenai “Ketidakpuasan tubuh pada remaja: Peranan Perfeksionisme dan Komparasi Sosial dalam Media Sosial” juga menemukan bahwa perfeksionisme memiliki pengaruh positif dan signifikan dengan ketidakpuasan tubuh. Artinya semakin tinggi tingkat perfeksionisme yang dimiliki remaja pengguna media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami *body dissatisfaction* [23]. Sejalan dengan itu, penelitian oleh Aryi mengenai mahasiswi pengguna Instagram menemukan bahwa perfeksionisme, khususnya dimensi *rigid perfectionism* dan *self-critical perfectionism*, berpengaruh signifikan terhadap *body dissatisfaction*, dengan kontribusi varians sebesar 53,4% bersama faktor lain [6].

Penelitian terdahulu banyak membahas pengaruh antara *social comparison* dan *body dissatisfaction*, maupun *perfectionism* dan *body dissatisfaction* secara terpisah [1], [6]. Namun, penelitian yang menelaah kedua variabel secara bersamaan dalam konteks penggunaan Instagram pada mahasiswi masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *social comparison* dan *perfectionism* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi pengguna Instagram di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif kausal, karena bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel *social comparison* dan *perfectionism* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi pengguna Instagram. Pendekatan kuantitatif dipilih karena dapat mengukur pengaruh antar variabel melalui data numerik dan analisis statistik inferensial. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang berjumlah 7.872 orang berdasarkan data mahasiswa aktif tahun akademik 2023/2024 semester genap. Sampel penelitian terdiri dari 346 mahasiswi, ditentukan berdasarkan tabel Isaac & Michael dengan taraf kesalahan 5%, serta diambil melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria: (1) mahasiswi aktif di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, (2) perempuan berusia 18-25 tahun, (3) memiliki akun Instagram, dan (4) pengguna aktif Instagram dengan durasi minimal 30 menit per hari.

Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala yang diadopsi dari penelitian sebelumnya dan disusun oleh peneliti. Skala-skala tersebut disusun dalam format skala Likert dengan pilihan jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pada skala *body dissatisfaction* menggunakan skala adopsi yang disusun berdasarkan penelitian sebelumnya yang mengacu pada konsep ketidakpuasan tubuh yang dikemukakan oleh D. A. Anggrainy [11]. Skala yang terdiri dari 20 item pernyataan yang mengacu pada aspek-aspek *body dissatisfaction* menurut Cash dalam *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ)*. Aspek-aspek tersebut meliputi *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *overweight preoccupation*, *body area satisfaction*, dan *self-classified*.

weight. Nilai alpha cronbach dari skala *body dissatisfaction* yaitu 0,964 yang menunjukkan bahwa skala tersebut reliabel.

Pada instrumen skala *social comparison* menggunakan skala adopsi yang disusun berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh R. 'Aissy Putri yang terdiri dari 25 item pernyataan yang mengacu pada aspek-aspek *social comparison* menurut Schaefer dan Thompson [3]. Aspek-aspek tersebut meliputi penampilan fisik (*physical appearance*), berat tubuh (*weight*), bentuk tubuh (*body shape*), ukuran tubuh (*body size*), dan lemak tubuh (*body fat*). Nilai alpha cronbach dari skala *social comparison* yaitu 0,964 yang menunjukkan bahwa skala tersebut reliabel.

Pada instrumen skala *perfectionism* menggunakan skala adopsi yang disusun berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh F. Arshuha [1]. Skala ini terdiri dari beberapa aspek yaitu *high standards*, *orderliness*, *other-oriented perfectionism*, *reactivity to mistakes*, *perceived pressure from others*, *dissatisfaction*, *details and checking*, *satisfaction*, dan *black and white thinking*, dengan jumlah item sebanyak 30 pernyataan. Nilai alpha cronbach dari skala perfeksionisme yaitu 0,953 yang menunjukkan bahwa skala tersebut reliabel.

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner dalam bentuk *Google Form* yang dibagikan kepada mahasiswi sesuai kriteria sampel. Sebelum digunakan, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan dengan analisis korelasi item-total, sementara reliabilitas diuji menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Instrumen dinyatakan valid apabila nilai korelasi item lebih besar dari *r tabel*, dan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,70 [24].

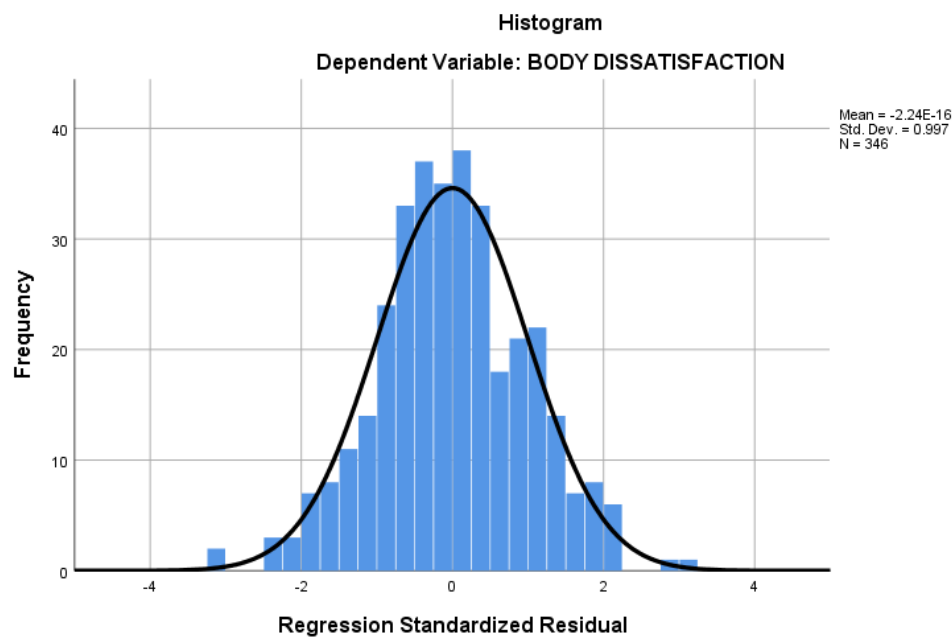
Instrumen penelitian ini terlebih dahulu diuji coba (*try out*) kepada 50 mahasiswi yang menggunakan Instagram yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek penelitian. Uji validitas item dilakukan menggunakan teknik *Corrected Item-Total Correlation*, sedangkan uji reliabilitas dilakukan dengan menghitung nilai *Cronbach's Alpha* menggunakan software SPSS. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala *social comparison* memiliki koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0,964$, skala *perfectionism* sebesar $\alpha = 0,953$, dan skala *body dissatisfaction* sebesar $\alpha = 0,964$, yang menunjukkan seluruh instrumen berada pada kategori reliabel. Dengan demikian, instrumen penelitian dinyatakan layak digunakan untuk mengumpulkan data penelitian.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik regresi linier berganda dengan dua prediktor. Pemilihan metode analisis ini didasarkan pada tujuan penelitian yang berfokus untuk mengetahui pengaruh variabel *social comparison* (X_1) dan *perfectionism* (X_2) terhadap *body dissatisfaction* (Y) pada mahasiswi. Sebelum dilakukan analisis regresi linier berganda, terlebih dahulu dilaksanakan uji asumsi klasik sebagai prasyarat analisis, yang meliputi uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinieritas. Hasil pengujian menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal, hubungan antarvariabel bersifat linier, serta tidak ditemukan adanya gejala multikolinieritas. Oleh karena itu, data penelitian dinyatakan memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan metode regresi linier berganda dengan bantuan program SPSS versi 25.0 for Windows [25].

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Sebelum dilakukan analisis regresi linier berganda, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji multikolinieritas, uji linearitas dan uji heteroskedasitas. Uji asumsi ini bertujuan untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat untuk dilakukan analisis regresi linier berganda sehingga hasil penelitian dapat diinterpretasikan secara akurat.



Gambar 1. Uji Normalitas

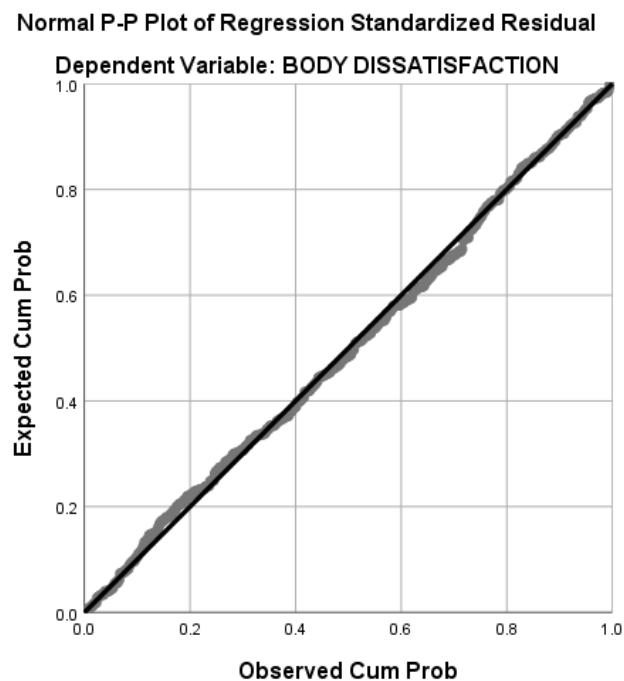
Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan histogram, distribusi data residual terstandarisasi menunjukkan pola yang menyerupai kurva normal (*bell-shaped*) dan bersifat simetris. Nilai mean sebesar $-2.24E-16$ berada sangat dekat dengan nol, sedangkan nilai standar deviasi sebesar 0,997 mendekati angka satu. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal sehingga memenuhi asumsi normalitas. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, maka analisis regresi linear berganda dapat dilanjutkan.

Tabel 1. Uji Multikolinearitas

Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	-2.716	1.783		-1.524	.129		
	SOCIAL COMPARISON	.476	.030	.554	15.777	.000	.757	1.321
	PERFEKSIONISME	.310	.028	.396	11.265	.000	.757	1.321

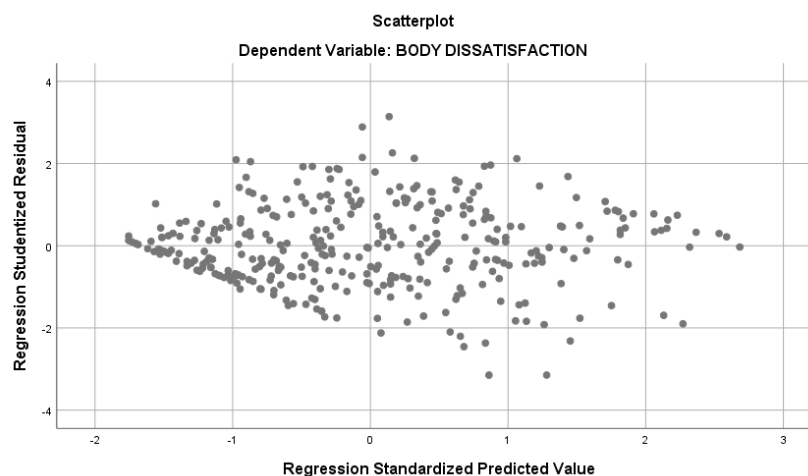
a. Dependent Variable: BODY DISSATISFACTION

Selanjutnya, hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa variabel *social comparison* dan *perfectionism* memiliki nilai *tolerance* lebih besar dari 0,10 serta nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) kurang dari 10. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan korelasi yang tinggi antar variabel independen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi dalam penelitian ini bebas dari gejala multikolinearitas sehingga kedua variabel independen layak digunakan dalam analisis regresi linier berganda.



Gambar 2. Uji Linearitas

Berdasarkan hasil uji linearitas, diketahui bahwa hubungan antara variabel *social comparison* dengan *body dissatisfaction* serta *perfectionism* dengan *body dissatisfaction* memiliki nilai signifikansi *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antar variabel bersifat linear. Dengan demikian, asumsi linearitas dalam penelitian ini telah terpenuhi dan analisis regresi dapat dilakukan.



Gambar 3. Uji Heteroskedastisitas

Hasil uji heteroskedastisitas menggunakan *scatterplot* menunjukkan bahwa titik-titik data menyebar secara acak di atas dan bawah sumbu Y serta tidak membentuk pola tertentu, seperti pola menyempit, melebar, maupun bergelombang. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas pada model regresi. Dengan demikian, model regresi memenuhi asumsi homoskedastisitas sehingga layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

Tabel 2. Uji F

		ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	64081.716	2	32040.858	364.014	.000 ^b
	Residual	30191.200	343	88.021		
	Total	94272.916	345			

a. Dependent Variable: BODY DISSATISFACTION

b. Predictors: (Constant), PERFEKSIONISME, SOCIAL COMPARISON

Berdasarkan hasil uji simultan (uji F), diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa variabel *social comparison* dan *perfectionism* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *body dissatisfaction*. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh kedua variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen diterima.

Tabel 3. Nilai R

Model Summary ^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.749 ^a	.561	.560	10.965	1.987

a. Predictors: (Constant), SOCIAL COMPARISON

b. Dependent Variable: BODY DISSATISFACTION

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,749 yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat pengaruh yang signifikan antara variabel *social comparison* dan *perfectionism* dengan *body dissatisfaction*. Nilai koefisien determinasi (R square) sebesar 0,561 menunjukkan bahwa sebesar 56,1% variabel *body dissatisfaction* dapat dijelaskan oleh variabel *social comparison* dan *perfectionism*, sedangkan sisanya sebesar 43,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Nilai adjusted R square sebesar 0,560 menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan sudah cukup baik dalam menjelaskan variabel dependen. Selain itu, nilai Durbin-Watson Sebesar 1,987 mendekati angka 2, yang menunjukkan bahwa tidak terjadi autokorelasi dalam model regresi.

Tabel 4. Uji t

Coefficients ^a								
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	-2.716	1.783		-1.524	.129		
	SOCIAL COMPARISON	.476	.030	.554	15.777	.000	.757	1.321
	PERFEKSIONISME	.310	.028	.396	11.265	.000	.757	1.321

a. Dependent Variable: BODY DISSATISFACTION

Berdasarkan hasil uji t (parsial), variabel *social comparison* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa *social comparison* berpengaruh signifikan terhadap *body dissatisfaction*. Koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *social comparison*, maka semakin tinggi pula tingkat *body dissatisfaction*.

Variabel *perfectionism* juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti *perfectionism* berpengaruh signifikan terhadap *body dissatisfaction*. Arah pengaruh yang positif menunjukkan bahwa peningkatan *perfectionism* diikuti dengan peningkatan *body dissatisfaction*.

Hasil ini menunjukkan bahwa masing-masing variabel independen memiliki kontribusi dalam menjelaskan variabel dependen secara parsial.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *social comparison* dan *perfectionism* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda, diperoleh hasil bahwa *social comparison* dan *perfectionism* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *body dissatisfaction*. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, sehingga kedua variabel independen memiliki kontribusi dalam memengaruhi tingkat *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna Instagram. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dan faktor psikologis memiliki pengaruh terhadap evaluasi diri individu terhadap penampilan fisiknya [4].

Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,561 yang berarti bahwa *social comparison* dan *perfectionism* mampu menjelaskan sebesar 56,1% variasi *body dissatisfaction*. Sementara itu, sisanya sebesar 43,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* merupakan fenomena psikologis yang bersifat multidimensional dan tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja. Faktor lain seperti *self-esteem*, internalisasi standar kecantikan, pengaruh budaya, lingkungan sosial, maupun intensitas penggunaan media sosial juga dapat memengaruhi munculnya *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal [6], [11].

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Pedalino dan Camerini yang menyatakan bahwa penggunaan Instagram, khususnya aktivitas *browsing* terhadap konten *influencer*, dapat meningkatkan *upward social comparison* yang kemudian memicu munculnya *body dissatisfaction* pada perempuan muda [26]. Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Candra dkk. yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya *body dissatisfaction* pada remaja [27].

Secara parsial, hasil penelitian menunjukkan bahwa *social comparison* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *body dissatisfaction*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan individu melakukan *social comparison*, maka semakin tinggi pula tingkat *body dissatisfaction* yang dialami. Dalam konteks penggunaan Instagram, individu cenderung membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain yang dianggap memiliki tubuh lebih ideal. Proses tersebut menyebabkan individu lebih fokus terhadap kekurangan pada tubuhnya sendiri sehingga memunculkan evaluasi negatif terhadap penampilan fisik [26].

Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori *social comparison* dari Festinger yang menyatakan bahwa individu memiliki kecenderungan untuk menilai dirinya melalui perbandingan dengan orang lain [28]. Dalam media sosial seperti Instagram, proses *social comparison* sering kali berbentuk *upward comparison*, yaitu membandingkan diri dengan individu yang dianggap lebih menarik, lebih kurus, atau memiliki bentuk tubuh ideal. Paparan konten visual secara terus-menerus dapat menyebabkan individu menginternalisasi standar kecantikan tertentu sehingga meningkatkan ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimiliki [29].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri yang menunjukkan bahwa *social comparison* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna Instagram [3]. Penelitian Adelia dan Rinaldi juga menemukan bahwa semakin tinggi *social comparison*, maka semakin tinggi pula *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna Instagram [15]. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa media sosial berbasis visual dapat meningkatkan kecenderungan individu melakukan evaluasi negatif terhadap tubuhnya.

Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa *perfectionism* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *body dissatisfaction*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *perfectionism* tinggi cenderung memiliki ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi. Individu yang memiliki *perfectionism* biasanya menetapkan standar yang sangat tinggi terhadap dirinya sendiri, termasuk dalam aspek penampilan fisik, sehingga sulit merasa puas terhadap kondisi tubuh yang dimiliki [28].

Secara konseptual, *perfectionism* berkaitan dengan kecenderungan individu dalam melakukan evaluasi diri secara ketat dan menetapkan standar yang tinggi terhadap dirinya sendiri. Individu dengan *perfectionism* maladaptif cenderung sulit menerima kekurangan pada dirinya sehingga lebih mudah mengalami ketidakpuasan terhadap penampilan fisik. Dalam konteks penggunaan Instagram, individu dengan *perfectionism* tinggi akan lebih sensitif terhadap standar kecantikan yang ditampilkan di media sosial sehingga meningkatkan risiko munculnya *body dissatisfaction* [21].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Jannah dan Murdiana yang menunjukkan bahwa *perfectionism* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa [22]. Penelitian Paramitha dkk. juga menunjukkan bahwa *perfectionism* berkontribusi terhadap meningkatnya ketidakpuasan tubuh pada remaja pengguna media sosial [23]. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa *perfectionism* merupakan salah satu faktor psikologis yang memengaruhi *body dissatisfaction*.

Penelitian ini juga menemukan bahwa interaksi antara *social comparison* dan *perfectionism* dapat memperkuat munculnya *body dissatisfaction*. Individu yang sering melakukan *social comparison* dan memiliki standar *perfectionism* yang tinggi cenderung lebih sulit menerima kondisi tubuhnya sendiri. Kondisi tersebut terjadi karena individu tidak hanya membandingkan dirinya dengan orang lain, tetapi juga menetapkan standar penampilan yang tinggi berdasarkan hasil perbandingan tersebut. Akibatnya, individu akan terus merasa bahwa tubuhnya belum ideal sehingga meningkatkan ketidakpuasan terhadap tubuh [30].

Selain itu, mahasiswi sebagai individu pada tahap dewasa awal berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya perhatian terhadap penampilan fisik dan pencarian identitas diri [2]. Penggunaan Instagram secara intensif dapat memperkuat kecenderungan individu untuk melakukan evaluasi terhadap tubuhnya berdasarkan standar sosial yang berkembang di masyarakat. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswi menjadi kelompok yang cukup rentan mengalami *body dissatisfaction*, terutama ketika memiliki tingkat *social comparison* dan *perfectionism* yang tinggi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *social comparison* dan *perfectionism* merupakan faktor psikologis yang berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswi pengguna Instagram. Paparan standar kecantikan di media sosial yang kemudian diinternalisasi melalui proses *social comparison* dan diperkuat oleh *perfectionism* dapat meningkatkan kecenderungan individu mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Temuan ini memperkuat penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa media sosial memiliki pengaruh besar dalam membentuk persepsi individu mengenai tubuh ideal [26].

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* sehingga data hanya menggambarkan kondisi responden pada satu waktu tertentu dan belum mampu menjelaskan hubungan sebab akibat secara mendalam antara *social comparison*, *perfectionism*, dan *body dissatisfaction*. Kedua, pengambilan data dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* pada mahasiswi pengguna Instagram di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, sehingga hasil penelitian memiliki keterbatasan dalam generalisasi pada populasi yang lebih luas. Selain itu, penggunaan instrumen *self-report* melalui kuesioner online berpotensi menimbulkan bias subjektivitas responden, seperti kecenderungan memberikan jawaban yang dianggap sesuai dengan harapan sosial atau tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi sebenarnya. Penelitian ini juga hanya memfokuskan pada variabel *social comparison* dan *perfectionism*, sedangkan masih terdapat faktor lain yang dapat memengaruhi *body dissatisfaction*, seperti *self-esteem*, internalisasi standar kecantikan, intensitas penggunaan media sosial, serta pengaruh lingkungan sosial dan budaya yang belum diteliti secara lebih mendalam.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *social comparison* dan *perfectionism* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswi pengguna Instagram di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Semakin tinggi tingkat *social comparison* dan *perfectionism* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula tingkat *body dissatisfaction* yang dialami. Kedua variabel tersebut memberikan kontribusi sebesar 56,1% terhadap *body dissatisfaction*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain serta standar kesempurnaan yang tinggi menjadi faktor penting dalam munculnya ketidakpuasan tubuh pada mahasiswi pengguna Instagram. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor lain yang berkaitan dengan *body dissatisfaction*, seperti *self-esteem*, citra tubuh, intensitas penggunaan media sosial, maupun pengaruh lingkungan sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswi pengguna Instagram yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan atas partisipasi, waktu, serta kesediaan responden dalam mengisi kuesioner penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik dan berjalan lancar.

REFERENSI

- [1] 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.
- [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. Fauziyah, 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] L. G. Hermawan, "The Relationship Between Self-Compassion and Body Dissatisfaction Among Psychology Students at Bhayangkara University Jakarta Raya," *Sinomics J.*, vol. 3, no. 3, pp. 887–894, 2024.
 - [8] 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.
 - [9] 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.
 - [10] "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/>
 - [11] 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.iaim-manado.ac.id/index.php/SPECTRUM>
 - [12] 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.
 - [13] 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>
 - [14] 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.
 - [15] 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.
 - [16] 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/>
 - [17] 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.
 - [18] 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.
 - [19] 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.
 - [20] 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%20LUCINEIA%20CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/proces>
 - [21] P. Indriani, "Hubungan antara social comparison dengan body dissatisfaction pada remaja SMAN 1 Tanjung Pura," *skripsi*, 2024.
 - [22] 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.
 - [23] 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.
 - [24] F. Arshuha, "Pengaruh perbandingan sosial dan perfeksionisme terhadap body dissatisfaction pada mahasiswi pengguna Instragram," *skripsi*, 2019.
 - [25] Aisyah Anastarisha Putri Asharyadi and Siti Qodariah, "Hubungan adiksi media sosial dengan body

- dissatisfaction pada wanita dewasa awal di Bandung,” *Bandung Conf. Ser. Psychol. Sci.*, vol. 2, no. 1, Jan. 2022, doi: 10.29313/bcsps.v2i1.1344.
- [26] F. Pedalino and A. L. Camerini, “Instagram use and body dissatisfaction: The mediating role of upward social comparison with peers and influencers among young females,” *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 19, no. 3, Feb. 2022, doi: 10.3390/ijerph19031543.
- [27] 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.
- [28] 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>.
- [29] D. Agustin and F. Andriani, “Pengaruh Antara Social Comparison terhadap Body Dissatisfaction pada Mahasiswi Pengguna Instagram di Program Studi Profesi Psikolog Fakultas Psikologi Universitas Airlangga,” *J. Simki Pedagog.*, vol. 8, no. 2, pp. 384–396, 2025, doi: <https://doi.org/10.29407/jsp.v8i2.1118>.
- [30] 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.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.