



Analysis report

Compilatio Magister+ | UMSIDA

1_Skripsi_Intan Okdinawati_212030100076

ID : 9a5efd9b175746a046e17e08fec93d20386f9243



16%

Suspicious texts

File name : 1_Skripsi_Intan Okdinawati_212030100076.txt
Original file size : 3.13 MB
Number of words : 4,927
Number of characters : 39635

Submitter : jurnal umside
Submission date : May 17, 2026
Upload type : interface
analysis end date : May 17, 2026

Summary (section 1/3)

Location of suspect texts in the document :



Included in the suspicious text score :



Similarities

3%

Syntactics 3%

Semantics *Not measured*

Passages with similarities to sources found in different collections.



AI detection

10%

Texts with stylistically similar formulations to AI-generated text.

This rate is an indicator, not proof. Check with the author that he/she has mastered the knowledge mentioned in the document.



Unrecognized languages

4%

Passages in which some of the vocabulary used is not part of the language dictionary. This may be an attempt by the author to modify the text to make detection impossible.



Not included in the percentage of suspicious texts :



Texts between quotes

1%

Passages between quotation marks, often revealing a quotation.

Similarities

3%

Passages with similarities to sources found in different collections.



Main source detected

No.	Description	Similarities	Locations
1	jptam.org jptam.org/index.php/jptam/article/download/11289/8868/20851	<1%	
3	Pengaruh Internalization Appearance Ideal terhadap Body Dissatisfaction... doi.org/10.29313/jrp.v5i2.8453	<1%	
4	jurnal.penerbitdaarulhuda.my.id jurnal.penerbitdaarulhuda.my.id/index.php/MAJIM/article/download/2529/2613	<1%	

Source with incidental similarities

No.	Description	Similarities	Locations
2	Hubungan Social Comparison Dengan Body Dissatisfaction Pada Dewasa... doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7102	<1%	
5	ojs.fkip.ummetro.ac.id ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/bk/article/download/11889/pdf	<1%	
6	Physical Appearance Comparison and Body Dissatisfaction in Women... doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4.12234	<1%	
7	HUBUNGAN SELF COMPASSION DENGAN BODY DISSATISFACTION PADA... eprints2.undip.ac.id/id/eprint/15537/1/Syalomitha%20Febiola_Upload%20Repo.pdf	<1%	
8	dx.doi.org dx.doi.org/10.21070/ijccd.v1i3	<1%	
9	Role of Body Dissatisfaction and Social Comparison in the Psychological... doi.org/10.21070/ups.7842	<1%	
10	j-innovative.org j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/6268/4585	<1%	
11	Hubungan antara Social Comparison dengan Body Dissatisfaction pada... repository.unair.ac.id/140214/1/Artikel%20Ilmiah_Dewita%20Untari%20Novianty_...	<1%	
12	Ketidakpuasan tubuh pada remaja: Peranan perfeksionisme dan... doi.org/10.30996/jiwa.v2i03.11624	<1%	

No.	Description			Similarities	Locations
13		21032010064_Intan Dwi Isma Saputri_environmental awareness... #6920af 💎 Comes from my group		<1%	
14		ojs.fkip.ummetro.ac.id ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/bk/article/download/5505/pdf ↗		<1%	
15		Peran Perfeksionisme Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Sarjana... doi.org/10.58344/jig.v3i6.346 ↗		<1%	
16		Document from another user #2a6198 💎 Comes from another group		<1%	
17		Gambaran citra tubuh pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas dx.doi.org/10.22219/jipt.v7i1.6369 ↗		<1%	

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: effywardati@umsida.ac.id

Abstract.

The occurrence of dissatisfaction with one's body is prevalent among young women, especially those in college who frequently engage with image-focused social media platforms like Instagram. The ideals of beauty presented on these platforms typically promote comparisons between individuals and are amplified by perfectionistic behaviors, resulting in unfavorable judgments about one's own body. This research aims to explore how social comparison and perfectionism affect feelings of body dissatisfaction in female students who utilize Instagram. The population consisted of all female student at Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, totaling 7.872 individuals. The sample comprised 346 female students selected using purposive sampling based on specific criteria. The Social Comparison Scale (Alifa, 2020), and the Perfectionism Scale (Arshuha, 2019), all of which had been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using multiple liner regression with the assistance of SPSS version 25.0 for Windows. The results showed that social comparison and perfectionism simultaneously had a significant effect on body dissatisfaction with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The coefficient of determination (R^2) value of 0.561 indicated that 56.1% of body dissatisfaction was influenced by social comparison and perfectionism, while the remaining 43.9% was influenced by other factors outside this study. Partially, both social comparison and perfectionism had a positive and significant effect on body dissatisfaction. The higher the level of social comparison and perfectionism, the higher the level of body dissatisfaction among female Instagram users.

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

Abstrak.

Fenomena body dissatisfaction banyak terjadi pada perempuan dewasa awal, khususnya mahasiswi pengguna media sosial berbasis visual seperti Instagram. Standar kecantikan yang ditampilkan melalui media sosial mendorong terjadinya perbandingan sosial dan diperkuat oleh kecenderungan perfeksionisme, sehingga memicu munculnya evaluasi negatif terhadap tubuh. Tujuan dari studi ini adalah untuk mengeksplorasi dampak dari perbandingan sosial dan perfeksionisme terhadap body dissatisfaction pada mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang totalnya mencapai 7.872 peserta. Dalam penelitian ini, sampel yang diambil berjumlah 346 mahasiswi, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi skala body dissatisfaction (Putra, 2019), skala social comparison (Alifa, 2020), dan skala perfectionism (Arshuha, 2019) yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik regresi linier berganda dengan bantuan software SPSS versi 25.0 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa social comparison dan perfectionism secara simultan berpengaruh signifikan terhadap body dissatisfaction dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,561 menunjukkan bahwa sebesar 56,1% body dissatisfaction dipengaruhi oleh social comparison dan perfectionism, sedangkan sisanya 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.

Kata Kunci – 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 menyesuaikan diri dengan perubahan fisik yang terjadi sejak masa 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 dihadapkan 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 sering kali sulit dicapai secara realistis. Kondisi ini kemudian dapat memunculkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki [3]. Perasaan tidak puas terhadap tubuh tersebut sering kali 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]. Asri dan Setiasih menjelaskan bahwa body dissatisfaction juga ditandai dengan ketidakmampuan mengendalikan pikiran negatif mengenai penampilan fisik, serta perasaan malu dalam interaksi sosial. Cash menyebutkan bahwa body dissatisfaction dipengaruhi oleh media, budaya, serta hubungan interpersonal [7]. 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 [8]. 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 penggunaan media sosial, terutama Instagram, yang memiliki tingkat popularitas tinggi di kalangan generasi muda. Berdasarkan data Napoleoncat (2025), jumlah pengguna Instagram di Indonesia mencapai sekitar 90 juta pengguna, dengan kelompok usia 18–24 tahun sebagai pengguna terbanyak dan mayoritas didominasi oleh perempuan [9]. 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 [10], [11].

Body dissatisfaction pada perempuan berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis maupun fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Sudiani dkk. (2023) 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 tinggi body dissatisfaction, 67% pada kategori sedang hingga tinggi [8]. Sejalan dengan itu, kajian literatur yang dilakukan oleh Anggrainy (2022) 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 [10]. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmasari dan Arthantie (2024) 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 [12].

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 [13]. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh putri (2022) 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 (2023) 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 [14].

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Nisa dan Rifani (2022) 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 [15]. Selanjutnya, penelitian penelitian oleh Rahma dkk. (2024) 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 [16]. Sejalan dengan itu, penelitian Lestari dan Murti (2025) 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 [17].

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 [18]. 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 [19].

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 [20].

perfectionism maladaptif sering dikaitkan dengan evaluasi negatif terhadap tubuh dan perasaan tidak pernah puas.

Strais et al. menjelaskan bahwa perfeksionisme 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 [20].

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Jannah dan Murdiana (2023) 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 [21].

Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Paramitha, Matulessy, dan Pratitis (2024) 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 [22]. Sejalan dengan itu, penelitian oleh Aryi (2022) 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 antara 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 diadaptasi dari penelitian sebelumnya dan disusun oleh peneliti

tersebut (adopsi utuh). 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 [10]. 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 [3], N. Oktaviana Defanska Darmawan [11], serta N. G. Permatasari dan E. H. Ansyah [13] yang terdiri dari 25 item pernyataan yang mengacu pada aspek-aspek social comparison menurut Schaefer dan Thompson (2014). 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], serta didukung oleh penelitian M. Jannah dan S. Murdiana [21], serta N. P. Maisya Paramitha dan Andik Matulesy [22]. 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 [23].

Instrumen penelitian ini terlebih dahulu diuji coba (try out) kepada 50 mahasiswi yang menggunakan Instagram yang memiliki karakteristik serupa dengan sobjek 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 (X1) dan perfectionism (X2) 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 [23].

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

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.

Tabel 1. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan histogram, distribusi data residual terstandarisasi pada variabel body dissatisfaction 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. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal sehingga telah memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 2. Uji Multikolinearitas

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas, diketahui bahwa nilai tolerance pada variabel social comparison dan perfectionism lebih besar dari 0,10 serta nilai Variance Inflation Factor (VIF) kurang dari 10. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas antar variabel independen dalam model regresi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel social comparison dan perfeksionisme tidak saling berkorelasi tinggi dan layak digunakan dalam analisis regresi linier berganda.

Tabel 3. Uji Linearitas

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

Tabel 4. Uji Heteroskedastisitas

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas menggunakan grafik scatterplot, terlihat bahwa titik-titik data menyebar secara acak di atas dan di bawah angka sumbu Y serta tidak membentuk pola tertentu, seperti pola menyempit, melebar, atau bergelombang. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi. Dengan demikian, model regresi dalam penelitian ini memenuhi asumsi homoskedastisitas.

Tabel 5. Uji Hipotesis

Model Summary^b

Model R R Square Adjusted R Square Std. Error of the Estimate Durbin-Watson
1 .749a .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 6. Uji Parsial

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 sosial 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.

Tabel 7. Uji F

Berdasarkan hasil 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.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh social comparison dan perfectionism terhadap body dissatisfaction pada mahasiswi pengguna Instagram. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, diperoleh nilai signifikansi kurang dari 0,05 yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara social comparison dan perfectionism terhadap body dissatisfaction. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yang berarti kedua variabel independen tersebut secara simultan mampu memprediksi tingkat perfectionism pada mahasiswi pengguna Instagram. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara variabel psikologis dan penggunaan media sosial terhadap evaluasi diri individu [3] [4]. Berdasarkan hasil analisis regresi, diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,561. Ini menunjukkan bahwa 56,1% dari variabel body dissatisfaction dapat dijelaskan oleh social comparison dan perfectionism, sementara sisanya sebesar 43,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua variabel tersebut memiliki peranan yang signifikan dalam menjelaskan body dissatisfaction, meskipun masih ada faktor lain seperti standar kecantikan, pengaruh media, dan harga diri yang turut berkontribusi [7].

Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,561 menunjukkan bahwa social comparison dan perfectionism mampu menjelaskan sebesar 56,1% variasi body dissatisfaction pada mahasiswi pengguna Instagram. Artinya, lebih dari setengah tingkat body dissatisfaction yang dialami mahasiswi dapat dipengaruhi oleh kecenderungan melakukan social comparison dan adanya standar perfeksionisme terhadap diri sendiri. Sementara itu, sisanya sebesar 43,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini, seperti self-esteem, internalisasi standar kecantikan, pengaruh media, budaya, maupun lingkungan sosial. Hasil ini menunjukkan bahwa body dissatisfaction merupakan fenomena psikologis yang bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan [6], [10].

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji t, dapat disimpulkan bahwa variabel social comparison memiliki pengaruh yang signifikan terhadap body dissatisfaction. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat social comparison yang dilakukan individu, maka semakin besar pula tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh yang dirasakan. Dalam konteks penggunaan Instagram, individu cenderung membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain yang dianggap memiliki tubuh lebih ideal, sehingga dapat memunculkan penilaian negatif terhadap tubuhnya sendiri. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puteri [3] serta Adelia dan Rinaldi [14] yang menunjukkan bahwa social comparison memberikan pengaruh positif dan signifikan pada body dissatisfaction. Di samping itu, penelitian lainnya juga mengindikasikan bahwa social comparison berperan dalam meningkatkan body dissatisfaction di kalangan perempuan dewasa muda yang aktif menggunakan media sosial [17].

Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Yulyanti dan Gina [24] yang menunjukkan bahwa social comparison memiliki pengaruh signifikan terhadap body dissatisfaction pada wanita dewasa awal pengguna Instagram. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa individu yang sering membandingkan penampilan

fisiknya dengan orang lain di media sosial cenderung memiliki evaluasi negatif terhadap tubuhnya sendiri. Kondisi ini terjadi karena paparan konten visual di Instagram membuat individu lebih mudah menginternalisasi standar kecantikan ideal yang berkembang di masyarakat.

Selain itu, penelitian Putri Subroto [25] juga menemukan bahwa intensitas pengguna Instagram berpengaruh terhadap meningkatnya body dissatisfaction pada perempuan dewasa awal. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial berbasis visual, maka semakin besar pula kecenderungan individu melakukan social comparison terhadap penampilan fisik. Hasil tersebut mendukung temuan penelitian ini bahwa penggunaan Instagram dapat memperkuat munculnya body dissatisfaction melalui proses social comparison.

Secara parsial, social comparison memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap body dissatisfaction. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan individu melakukan social comparison, maka semakin tinggi pula ketidakpuasan terhadap tubuh yang dialami. Menurut peneliti, kondisi ini terjadi karena Instagram sebagai media sosial berbasis visual memungkinkan individu untuk terus membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain yang dianggap memiliki tubuh ideal. Paparan foto maupun video yang menampilkan standar kecantikan tertentu membuat individu lebih fokus terhadap kekurangan pada tubuhnya sendiri. Akibatnya, individu menjadi lebih mudah melakukan evaluasi negatif terhadap bentuk tubuh, berat badan, maupun penampilannya secara keseluruhan [14], [17].

Secara teoritis, penjelasan untuk hasil ini dapat ditemukan dalam konsep social comparison yang dikemukakan oleh Festinger, yang menyatakan bahwa individu cenderung menilai dirinya berdasarkan perbandingan dengan orang lain. Dalam dunia media sosial, perbandingan ini sering kali berupa perbandingan ke atas, yaitu membandingkan diri dengan mereka yang dianggap lebih baik, yang dapat menyebabkan perasaan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Temuan ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa melihat konten visual di media sosial dapat meningkatkan kecenderungan untuk melakukan social comparison, yang berdampak pada penilaian negatif terhadap penampilan fisik [10].

Penelitian oleh Candra dan Novianty[26] juga memperkuat hasil penelitian ini dengan menunjukkan adanya hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dan objektifikasi pada remaja pengguna Instagram. Individu yang terlalu fokus pada penelitian fisik cenderung mengalami body dissatisfaction. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswi pengguna Instagram cenderung lebih mudah mengevaluasi kekurangan fisiknya setelah melihat standar tubuh ideal yang ditampilkan di media sosial.

Dalam penelitian ini, social comparison diukur berdasarkan lima aspek, yaitu physical appearance, body weight, body shape, body size, dan body fat [19]. Menurut peneliti, kelima aspek tersebut menunjukkan bahwa social comparison yang dilakukan mahasiswi tidak hanya terbatas pada penampilan secara umum, tetapi juga lebih spesifik terhadap kondisi fisik tubuh. Individu cenderung membandingkan bentuk tubuh, ukuran tubuh, hingga kadar lemak tubuhnya dengan individu lain yang dianggap lebih menarik di media sosial. Semakin sering individu melakukan perbandingan terhadap aspek-aspek tersebut, maka semakin besar kemungkinan munculnya body dissatisfaction karena individu merasa tubuhnya belum sesuai dengan standar ideal yang diharapkan.

Selain itu, variabel perfectionism memiliki pengaruh yang signifikan terhadap body dissatisfaction. Ini menunjukkan bahwa ketika tingkat perfectionism seseorang makin tinggi, maka ketidakpuasan terhadap tubuhnya juga meningkat. Individu yang cenderung perfectionism biasanya menetapkan standar yang sangat tinggi untuk diri mereka sendiri, termasuk dalam aspek penampilan fisik, sehingga sulit untuk merasa puas dengan keadaan fisik yang mereka miliki. Temuan penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Jannah dan Murdiana [21] serta Paramitha [22] dan tim yang menunjukkan bahwa perfectionism memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap ketidakpuasan terhadap tubuh.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Dewi dkk. [27] yang menemukan bahwa perfectionism memiliki peranan terhadap body dissatisfaction pada mahasiswi pengguna TikTok. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa individu dengan kecenderungan perfectionism tinggi biasanya menetapkan standar penampilan fisik yang sulit dicapai sehingga lebih mudah merasa tidak puas terhadap tubuhnya sendiri. Kondisi tersebut mendukung temuan penelitian ini bahwa perfectionism menjadi salah satu fakta psikologis yang berkontribusi terhadap meningkatnya body dissatisfaction pada mahasiswi pengguna Instagram.

Secara konseptual, perfectionism berkaitan dengan kecenderungan individu dalam melakukan penilaian diri secara ketat serta menetapkan standar yang tinggi dan sulit dicapai. Individu dengan perfectionism maladaptif umumnya mengalami tingkat ketidakpuasan yang lebih tinggi karena merasa bahwa dirinya belum mampu memenuhi ekspektasi yang diharapkan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa aspek-aspek perfectionism, seperti kecenderungan untuk mengkritik diri sendiri secara berlebihan, turut berkontribusi terhadap meningkatnya ketidakpuasan terhadap tubuh.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa interaksi antara social comparison dan perfectionism dapat memperkuat munculnya body dissatisfaction. Individu yang memiliki tingkat perfectionism tinggi dan secara bersamaan sering melakukan social comparison akan cenderung lebih sulit menerima kondisi tubuhnya. Menurut peneliti, kondisi tersebut terjadi karena individu tidak hanya membandingkan dirinya dengan orang lain, tetapi juga menetapkan standar yang tinggi terhadap hasil perbandingan tersebut. Akibatnya, individu akan terus merasa bahwa dirinya belum cukup ideal sehingga meningkatkan kecenderungan body dissatisfaction.

Selain itu, mahasiswi sebagai individu pada tahap dewasa awal berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan pencarian identitas diri dan meningkatnya perhatian terhadap penampilan fisik [1], [2]. Dalam kondisi tersebut, penggunaan Instagram secara intens dapat memperkuat kecenderungan individu untuk melakukan evaluasi terhadap tubuhnya berdasarkan standar sosial yang berkembang. Menurut peneliti, kondisi ini menyebabkan mahasiswi menjadi kelompok yang cukup rentan mengalami body dissatisfaction, khususnya ketika individu memiliki kecenderungan social comparison dan perfectionism yang tinggi.

Secara umum, temuan dari penelitian ini mengindikasikan bahwa social comparison dan perfectionism adalah elemen penting yang berpengaruh terhadap body dissatisfaction di kalangan mahasiswi pengguna Instagram. Internalisasi standar kecantikan yang terlihat di media sosial, yang kemudian diinternalisasi melalui proses social comparison dan diperkuat oleh sikap perfectionism, bisa meningkatkan kemungkinan seseorang merasa tidak puas dengan penampilannya. Temuan ini semakin mengukuhkan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa media sosial memiliki pengaruh signifikan dalam membentuk pandangan individu mengenai tubuh ideal [10], [11].

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, dapat disimpulkan bahwa social comparison dan perfectionism memiliki pengaruh yang signifikan terhadap body dissatisfaction pada mahasiswi pengguna Instagram di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Aktivitas social comparison yang dilakukan secara berulang melalui media sosial mendorong individu untuk membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain yang dianggap lebih ideal, sehingga memunculkan penilaian negatif terhadap tubuhnya sendiri. Di sisi lain, perfectionism mendorong individu untuk menetapkan standar penampilan yang tinggi dan sulit dicapai, yang pada akhirnya meningkatkan tingkat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa faktor psikologis serta penggunaan media sosial memiliki peranan penting dalam terbentuknya body dissatisfaction pada mahasiswi. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa social comparison dan perfectionism secara simultan mampu menjelaskan sebesar 56,1% variasi body dissatisfaction, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian, seperti self-esteem, standar kecantikan, budaya, lingkungan sosial, dan pengaruh media. Secara parsial, kedua variabel independen tersebut sama-sama memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap body dissatisfaction. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat social comparison dan perfectionism yang dimiliki individu, maka semakin besar pula kecenderungan mengalami body dissatisfaction. Temuan ini menegaskan bahwa body dissatisfaction merupakan fenomena yang bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh interaksi faktor internal maupun eksternal individu.

Selain itu, penggunaan Instagram sebagai media sosial berbasis visual turut memperkuat kecenderungan individu dalam melakukan social comparison terhadap penampilan fisik. Paparan terhadap konten yang menampilkan standar tubuh ideal dapat meningkatkan tekanan psikologis pada mahasiswi untuk memenuhi ekspektasi kecantikan tertentu. Ketika individu memiliki kecenderungan perfectionism yang tinggi, tekanan tersebut menjadi semakin berat karena muncul dorongan untuk tampil sempurna agar dapat diterima secara sosial. Kondisi ini kemudian memicu rasa tidak puas terhadap tubuh, menurunkan kepercayaan diri, serta meningkatkan kekhawatiran berlebihan terhadap penampilan fisik.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar mahasiswi pengguna Instagram, diharapkan dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial serta mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain agar dapat membangun penerimaan diri dan citra tubuh yang lebih positif. Bagi pihak kampus, diharapkan dapat memberikan edukasi maupun program terkait kesehatan mental, body image, dan literasi media sosial guna membantu mahasiswi memahami pentingnya penerimaan diri. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi mempengaruhi body dissatisfaction. Penelitian dengan menggunakan metode yang berbeda dan cakupan sampel yang lebih luas.

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.

