

Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Social Comparison* Terhadap *Body Image* pada Remaja Perempuan di SMP Negeri 1 Wonoayu

Oleh:

Callista Amanda

Nama Dosen Pembimbing:

Zaki Nur Fahmawati, M.Psi., Psikolog

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Januari 2026

Pendahuluan

Pada fase remaja adalah periode antara anak-anak dan dewasa. Masa remaja, menurut Santrock, dimulai pada usia 10–13 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun [1]. Selama masa remaja, seseorang akan mengalami banyak perubahan dalam berbagai aspek kehidupannya, termasuk perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional. Perubahan yang terjadi selama masa remaja tidak hanya terjadi pada tubuh mereka, tetapi juga terjadi pada cara mereka berpikir, berinteraksi dengan orang lain, dan membangun identitas mereka sendiri [1].

Remaja sering khawatir tentang bagaimana mereka terlihat. Penampilan fisik dianggap penting untuk proses adaptasi dan penerimaan di tempat yang diinginkannya [9]. Karena standarisasi tubuh ideal yang dibuat oleh media sosial mempengaruhi remaja [10]. Mereka cenderung membandingkan diri mereka dengan standar kecantikan yang tersebar luas di media sosial [11]. Dalam perspektif remaja tentang body image, konten media sosial sering berfokus pada penampilan yang ideal, tubuh yang ideal, dan citra tubuh yang ideal. Akibatnya, banyak remaja yang tidak puas dengan penampilan mereka, yang dapat menyebabkan perasaan rendah diri [6].

Penyebab remaja memiliki body image yang negatif dikarenakan mereka tidak puas dengan tubuh mereka. Akibatnya adalah mereka melakukan apa pun untuk mengubah penampilan mereka menjadi apa yang mereka inginkan [13]. Pada Media sosial seperti Tiktok, Youtube, dan Instagram, banyak menampilkan publik figure yang dianggap ideal untuk dijadikan target komparasi [14]. Hal ini membuat remaja berpikir mereka ingin memenuhi standar tersebut tanpa mempertimbangkan manfaat dan kerugian dari tindakan tersebut. Remaja perempuan lebih sering membandingkan diri mereka dengan menilai bentuk tubuh mereka dibandingkan dengan remaja laki-laki; temuan ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa gambaran tubuh yang positif pada siswa laki-laki lebih baik dibandingkan dengan siswa perempuan [15]. Sebaliknya, pandangan tubuh yang positif akan mendorong remaja untuk menjadi lebih optimis, objektif, dan mampu berpikir rasional [16].

Hasil Survei Awal

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti melibatkan 50 siswa perempuan di SMP Negeri 1 Wonoayu sebagian besar menunjukkan body image yang negatif dengan rincian: 56% responden tidak menyukai bentuk tubuhnya saat ini, 68% responden merasa ada bagian tubuh yang menurutnya jelek, 52% responden merasa tubuhnya lebih buruk dibandingkan teman-temannya, 55% merasa malu dengan penampilan fisiknya, 52% merasa kurang percaya diri karena bentuk tubuhnya, 65% menginginkan tubuhnya lebih kurus/lebih gemuk, 71% pernah ingin diet atau olahraga agar tubuhnya berubah, 66% ingin penampilannya berubah agar disukai oleh orang lain, 47% menginginkan wajah atau tubuhnya mirip dengan orang lain, 67% pernah ingin memakai produk (seperti skincare, pelangsing, dan lain-lain) agar penampilannya lebih bagus, 64% ingin tubuh mereka terlihat seperti artis atau influencer yang mereka lihat di media sosial, 58% responden suka membandingkan penampilan mereka dengan orang lain, 53% ingin memiliki tubuh seperti teman yang mereka kagumi, 52% responden iri dengan bentuk tubuh orang lain, dan 35% responden ingin merubah tubuhnya dengan operasi, jika bisa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mahatvamawati yang menyatakan bahwa individu yang memiliki ciri-ciri body image negatif adalah rasa ketidaknyamanan dengan tubuhnya dan keinginan yang meningkat untuk mengubah tubuhnya menjadi seperti orang lain [12].

Hipotesis Penelitian

1

Terdapat pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap body image pada remaja perempuan, hipotesis ke dua

2

Terdapat pengaruh social comparison terhadap body image pada remaja perempuan

3

Terdapat pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan social comparison terhadap body image pada remaja perempuan.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antar variabel. Tiga variabel digunakan dalam penelitian ini antara lain: intensitas penggunaan media sosial sebagai variabel bebas pertama (X1), perbandingan sosial sebagai variabel bebas kedua (X2), dan gambar tubuh sebagai variabel terikat (Y). Penelitian ini melakukan penyelidikan di SMP Negeri 1 Wonoayu yang terletak di Jl. Raya Semambung, Kecamatan Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur. Penelitian ini menggunakan data dari Dapodik dengan melibatkan semua siswa perempuan di SMP Negeri 1 Wonoayu yang berjumlah 501 siswa. Peneliti menggunakan metode accidental random sampling yang berarti setiap orang yang bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel jika dianggap cocok sebagai sumber data [25]. Selain itu, peneliti menggunakan tabel Issac dan Michael dengan taraf signifikasi 5% untuk jumlah sampel penelitian, yang berjumlah 221 sampel.

Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti merupakan hasil adaptasi dari penelitian sebelumnya, antara lain: skala intensitas penggunaan media sosial dibuat berdasarkan aspek-aspek yang ditemukan oleh Kaplan & Haenlein yang terdiri dari 27 item, : (a) frekuensi, (b) durasi, (c) waktu, dan (d) materi sedangkan nilai koefisien reabilitas cronbach alpha sebesar 0,935 [17]. Skala social comparisson diuji dengan skala Iowa-Netherlands Coparisson Orientation Measure (INCOM) dari penelitian oleh Gibbsons dan Buunk dengan berdasarkan aspek-aspek dari Festinger yang terdiri dari 16 item, yaitu: (a) pendapat dan (b) kemampuan sedangkan nilai koefisien reabilitas cronbach alpha sebesar 0,909 [21]. Lebih lanjut, skala body image berdasarkan dari aspek-aspek yang ditemukan oleh Cash yang terdiri dari 20 item, yaitu yaitu: (a) evaluasi penampilan, (b) orientasi penampilan, (c) kepuasan terhadap area tubuh, (d) kecemasan menjadi gemuk dan (e) pengkategorian ukuran tubuh sedangkan nilai koefisien reabilitas cronbach alpha sebesar 0,864 [4].

Hasil Tryout

Peneliti melakukan ujicoba (tryout) instrumen sebelum dilakukannya penelitian terhadap 50 responden yang sesuai dengan karakteristik subjek penelitian. Alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian akan diuji validitas dan reabilitasnya melalui uji coba ini. Hasil validitas menggunakan korelasi item total menunjukkan bahwa pada variabel body image dari 40 item, terdapat 17 item yang tidak valid karena nilai korelasi item totalnya kurang dari 0.25, sehingga tersisa 23 item yang valid. Pada variabel intensitas penggunaan media sosial dari 27 item awal, terdapat 2 item yang tidak valid, sehingga tersisa 25 item valid. Sedangkan, pada variabel social comparison dari 16 item awal, terdapat 2 item yang tidak valid, sehingga tersisa 14 item.

Selanjutnya, uji reabilitas dilakukan terhadap item yang dinyatakan valid menggunakan Cronbach's Alpha. Hasil menunjukkan bahwa variabel body image memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,866, variabel intensitas penggunaan media sosial 0,871, dan variabel social comparison 0,815. Berdasarkan nilai tersebut, ketiga instrumen dikategorikan sebagai reliabel, yang berarti mereka layak untuk digunakan dalam penelitian utama.

Hasil

Uji F

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	3548	2	1773.85	28.41	< .001
	Residual	18168	291	62.43		
	Total	21715	293			

Note. M₁ includes Intensitas Penggunaan Media Sosial , *Social comparison*

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Berdasarkan hasil Uji F, dapat diketahui nilai Sig. ialah sebesar 0,000 yang menunjukkan angka lebih kecil dibandingkan dengan nilai alpha 5% atau 0,05. Dari data nilai f hitung variabel X (Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Social comparison) ialah sebesar $28,413 > 3,03$ maka secara simultan terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X (Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Social comparison) terhadap Y (Body image), maka H3 diterima.

Hasil

Uji T

Coefficients							Collinearity Statistics	
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)	62.517	0.502		124.515	< .001		
M ₁	(Intercept)	35.081	4.011		8.745	< .001		
	Intensitas Penggunaan Media Sosial	0.101	0.040	0.135	2.521	.012	0.999	1.001
	<i>Social comparison</i>	0.532	0.076	0.377	7.036	< .001	0.999	1.001

Dari hasil uji *coefficients* nilai a adalah sebesar 35,081. Koefisien regresi X1 sebesar 0,101 yang menyatakan bahwa setiap penambahan 1 poin Intensitas Penggunaan Media Sosial, maka nilai *Body image* bertambah sebesar 0,101 poin. Koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel X1 terhadap Y adalah positif. Koefisien regresi X2 sebesar 0,532 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 poin *Social comparison*, maka nilai *Body image* bertambah sebesar 0,532 poin. Koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel X2 terhadap Y adalah positif.

Dari data nilai Sig. variabel X1 (Intensitas Penggunaan Media Sosial) ialah sebesar $0,012 < 0,05$. Dari data nilai t hitung variabel X1 (Intensitas Penggunaan Media Sosial) ialah sebesar $2,521 > 1,968$ maka secara parsial terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X1 (Intensitas Penggunaan Media Sosial) terhadap variabel Y (*Body image*), maka H1 diterima. Dari data nilai Sig. variabel X2 (*Social comparison*) ialah sebesar $0,000 < 0,05$. Dari data nilai t hitung variabel X2 (*Social comparison*) ialah sebesar $7,036 > 1,968$ maka secara parsial terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X2 (*Social comparison*) terhadap variabel Y (*Body image*), maka H2 diterima.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda, intensitas penggunaan media sosial dan social comparison terbukti berpengaruh signifikan terhadap body image pada remaja perempuan di SMP Negeri 1 Wonoayu ($p < 0,05$) dengan nilai Adjusted R^2 sebesar 0,163. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua variabel secara simultan menjelaskan 16,3% variasi body image, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hasanah dan Hidayati yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkorelasi positif dengan body image, karena media sosial menjadi sarana presentasi diri dan validasi sosial. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Putri dkk., Ferendita dkk., serta Dinata dan Pratama yang menemukan adanya hubungan signifikan antara social comparison dan body image. Social comparison memiliki pengaruh yang lebih kuat dibandingkan intensitas penggunaan media sosial, yang menunjukkan bahwa kecenderungan remaja perempuan untuk membandingkan diri dengan standar tubuh ideal yang ditampilkan di media sosial berperan penting dalam pembentukan body image. Temuan ini sesuai dengan teori social comparison Festinger yang menyatakan bahwa individu menilai diri mereka melalui perbandingan dengan orang lain.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan manfaat teoretis dengan memperkuat kajian psikologi perkembangan dan psikologi sosial mengenai pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan social comparison terhadap body image pada remaja perempuan. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah untuk menyusun program psikoedukasi yang berfokus pada penerimaan diri, pengendalian penggunaan media sosial, serta pengurangan kecenderungan social comparison pada siswa perempuan. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan body image negatif pada remaja tidak hanya perlu diarahkan pada pembatasan durasi penggunaan media sosial, tetapi juga pada pengelolaan proses psikologis berupa perbandingan sosial yang muncul dari paparan konten media sosial.

Referensi

- [1] S. John.W, *Life Span Development*, 1st ed. Avenue of the Americas: Penerbit Erlangga, 2018.
- [2] I. Ifdil, A. U. Denich, and A. Ilyas, “Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Putri, Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling,” *J. Kaji. Bimbing. Dan Konseling*, vol. 2, no. 3, p. 108, 2017.
- [3] L. Puspasari, “Body image dan bentuk tubuh ideal , antara persepsi dan realitas,” *Bul. Jagaddhita*, vol. 1, no. 3, pp. 1–4, 2019.
- [4] A. Salsabila, “Hubungan Body Image dan Self Esteem dengan Self Confidence pada Remaja Putri di SMA Hang Tuah 1 Surabaya dan SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya,” 2020.
- [5] S. Iannattone, S. Cerea, and G. Bottesi, “Seeing both sides: Examining profiles of negative and positive body image among Italian adolescents using a person-centered approach,” *Body Image*, vol. 54, no. April, p. 101943, 2025, doi: 10.1016/j.bodyim.2025.101943.
- [6] T. Margaretha Hutapea and E. Marimbun Rosmaida Siahaan, “Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Remaja,” *EDUKASIA J. Pendidik. dan Pembelajaran*, vol. 4, no. 2, pp. 1861–1876, 2023, doi: 10.62775/edukasia.v4i2.517.
- [7] S. N. Rurky and D. Rahmasari, “Hubungan Antara Body Image Dengan Kepuasan Hidup Pada Remaja The Relationship Between Body Image and Life Satisfaction in Adolescents Abstrak,” vol. 11, no. 02, pp. 757–771, 2024.
- [8] Natasya Odelia, Sri Ernawati, and Anniez Rachmawati Musslifah, “Gambaran Ketidakpuasan Tubuh pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 2 Sragen,” *Sinar Dunia J. Ris. Sos. Hum. dan Ilmu Pendidik.*, vol. 4, no. 1, pp. 135–143, 2025, doi: 10.58192/sidu.v4i1.3114.
- [9] N. M. A. W. Ni Komang Anggun Sasmita Iswari, “Pengaruh citra tubuh terhadap penyesuaian diri pada remaja awal di SMPN 1 Denpasar,” *J. Psikol. Udayana*, pp. 12–21, 2019, [Online]. Available: <https://ocs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/52404>
- [10] T. Agustina, H. Zahirah, and S. Tunnazah Sholehah, “Pengaruh Media Massa Terhadap Persepsi Remaja Tentang Tubuh Ideal: Studi Kasus Pada Remaja Pengguna Instagram,” *J. Anal. Islam.*, vol. 12, no. 1, p. 182, 2023, doi: 10.30829/jai.v12i1.16453.

Referensi

- [11] R. A. Febriani and D. Rahmasari, “Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Perempuan Pengguna TikTok,” *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 9, no. 4, pp. 55–68, 2022.
- [12] K. Purbaningtyas and Y. W. Satwika, “Hubungan Body Image Dengan Subjective Well-Being Pada Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Kelebihan Berat Badan,” *J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 3, pp. 241–250, 2021, [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41492>
- [13] A. E. Purwati, “Dampak Media Sosial Terhadap Body Image Remaja Putri,” *Prev. J. Kesehat. Masy.*, vol. 14, no. 3, pp. 553–568, 2023, doi: 10.22487/preventif.v14i3.998.
- [14] N. K. E. P. Swari and D. H. Tobing, “Dampak Perbandingan Sosial Pada Pengguna Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur,” *J. Ilm. Wahana Pendidik.*, vol. 10, no. 7, pp. 853–863, 2024, [Online]. Available: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11194800>
- [15] A. Q. Tasman, R. Novayelinda, and A. R. Aziz, “Hubungan Jenis Kelamin Dengan Body Image Siswa Sekolah Menengah Atas Di Kota Pekanbaru,” *JUKEJ J. Kesehat. Jompa*, vol. 2, no. 2, pp. 130–136, 2023, doi: 10.57218/jkj.vol2.iss2.894.
- [16] D. M. M. Rizqiyah and E. W. Maryam, “Hubungan antara Citra Tubuh (Body Image) dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Perempuan,” *J. Mhs. BK An-Nur*, vol. 9, no. 3, pp. 404–413, 2023.
- [17] I. Raihan, “Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial, Usia, Dan Jenis Kelamin Terhadap Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder,” *Skripsi*, 2024, [Online]. Available: [https://repository.uin-suska.ac.id/83650/1/SKRIPSI IBNU RAIHAN RAMBEY 2024 Bab Gab.pdf](https://repository.uin-suska.ac.id/83650/1/SKRIPSI%20IBNU%20RAIHAN%20RAMBEY%202024%20Bab%20Gab.pdf)
- [18] Dessy Ayu Rahmawati, “Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Gratitude Terhadap FOMO pada Mahasiswa,” *Tes*, no. February, pp. 4–6, 2024.
- [19] D. R. Putri, “Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Body Image Pada Remaja Perempuan Di Universitas Medan Area,” 2024.
- [20] F. F. Ilham, *Pengaruh Media Sosial Terhadap Body Image pada Perempuan Dewasa Awal di Kelurahan Bukit Indah Kota Pare-Pare*, no. Table 10. 2024.

Referensi

- [21] J. Agustina, “Hubungan antara Perbandingan Sosial Dengan Kualitas Hidup pada Remaja Pengguna Instragram,” no. 8.5.2017, pp. 2003–2005, 2022.
- [22] A. Putri Maharani Usmar, Eva Meizara Puspita Dewi, and Harlina Hamid, “Pengaruh Upward Comparison Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Pengguna Media sosial Di Kota Makassar,” *PESHUM J. Pendidikan, Sos. dan Hum.*, vol. 1, no. 4, pp. 269–280, 2022, doi: 10.56799/peshum.v1i4.436.
- [23] F. S. Manatar, T. M. Tiwa, and D. A. N. Narosaputra, “Pengaruh Social Comparison Terhadap Body Image Remaja Akhir Laki-Laki Di Sman 1 Kakas,” *Psikopedia*, vol. 3, no. 3, pp. 201–211, 2022, doi: 10.53682/pj.v3i3.5669.
- [24] R. Intan Dinata and M. Pratama, “Hubungan antara Social Comparison dengan Body Image Dewasa awal Pengguna Media Sosial Tiktok,” *Ranah Res. J. Multidiscip. Res. Dev.*, vol. 4, no. 3, pp. 217–224, 2022, doi: 10.38035/rrj.v4i3.477.
- [25] A. Y. Pertiwi and E. H. Ansyah, “The Relationship Between Body Image and Confidence In Vocational High School Teenage Girls,” *Acad. Open*, vol. 6, pp. 1–10, 2022, doi: 10.21070/acopen.6.2022.2625.
- [26] A. R. Pasenrigading, H. Nur, and M. Daud, “Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri dan Pembentukan Identitas Remaja di Indonesia,” *J. Penelit. Ilmu Sos.*, vol. 2, no. 1, pp. 46–52, 2025, doi: 10.47861/jkpu-nalanda.v2i1.830.
- [27] Z. F. Titin Sutini, Erika Emaliyawati, Nunung Siti Sukaesih, Elda Regita Dewi, Melin Alawiyah, “Pengaruh Media Sosial Terhadap Citra Tubuh pada Remaja dan Dewasa Awal,” *J. Keperawatan Muhammadiyah*, vol. 8, no. 1, p. 51, 2020.
- [28] U. Hasanah and B. M. R. Hidayati, “Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image,” *Clin. , Ind. Soc. Educ. Psychol.*, pp. 115–131, 2021.
- [29] T. S. Hanandha and A. Kurniawan, “Hubungan antara Body Image dengan Self Presentation di Media Sosial Intagram pada Remaja Putri,” vol. X, no. 212, pp. 1–10, 2023.
- [30] Ananda Ade Salsabila and Haerani Nur, “Representasi Diri di Media sosial: Antara Identitas Nyata dan Identitas Virtual,” *PESHUM J. Pendidikan, Sos. dan Hum.*, vol. 4, no. 4, pp. 5601–5620, 2025, doi: 10.56799/peshum.v4i4.9244.
- [31] C. H. S. Celine, “Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal,” *Humanit. Indones. Psychol. J.*, vol. 9, no. 2, p. 157, 2012, doi: 10.26555/humanitas.v9i2.342.
- [32] R. Saputri, A. Nurhayaty, D. Tiara, and K. Prastiwi, “Beauty Standard di Era Digital Hubungan Social Comparison dan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja,” *J. Pendidik. dan Sos. Hum.*, no. November, 2024.
- [33] Anita Rosita Dewi Indriani, Dewi Khurun Aini, and Ikhrom Ikhrom, “Pengaruh Influencer Kecantikan terhadap Ketidakpuasaan Citra Tubuh pada Perempuan,” *PESHUM J. Pendidikan, Sos. dan Hum.*, vol. 4, no. 4, pp. 5113–5121, 2025, doi: 10.56799/peshum.v4i4.9552.

