

Hubungan Antara Adiksi Media Sosial dan *Social comparison* Terhadap Kecenderungan *Body dissatisfaction* Mahasiswi Pengguna Tiktok

Denok surya intan¹Dhini Rama Dhani ²

Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus
dsintan289@gmail.com¹, dhini.rama@umk.ac.id²

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between social media addiction and *social comparison* on the tendency of *Body dissatisfaction* in female TikTok users. The phenomenon of body dissatisfaction, which relates to dissatisfaction with the body, can be influenced by external factors such as social media. This study uses a quantitative method with a scale as a data measurement tool, involving 107 female college students as respondents. The results showed that there was a significant positive relationship between social media addiction and *social comparison* with body dissatisfaction, with contributions of 22.4% and 31.3%, respectively. Regression test shows that social media addiction and *social comparison* together affect *Body dissatisfaction* by 37.4%. This study is in line with previous research which found that the intensity of social media use and the tendency to compare oneself with others can increase body dissatisfaction. Based on these results, it is expected that female students can be wiser in using social media and improve self-perception in order to avoid body dissatisfaction. This study also suggests that future research consider other factors that can affect body dissatisfaction.

Keywords: *Social Media Addiction, Social Comparison, Body Dissatisfaction*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kecanduan media sosial dan perbandingan sosial terhadap kecenderungan ketidakpuasan tubuh pada perempuan pengguna TikTok. Fenomena *Body dissatisfaction* yang berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap tubuh dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti media sosial. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan skala sebagai alat ukur data, dengan melibatkan 107 mahasiswi sebagai responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecanduan media sosial dan perbandingan sosial dengan ketidakpuasan terhadap tubuh, dengan kontribusi masing-masing sebesar 22,4% dan 31,3%. Uji regresi menunjukkan bahwa kecanduan media sosial dan perbandingan sosial secara bersama-sama mempengaruhi ketidakpuasan tubuh sebesar 37,4%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial dan kecenderungan untuk membandingkan diri sendiri dengan orang lain dapat meningkatkan ketidakpuasan tubuh. Berdasarkan hasil tersebut, diharapkan mahasiswi dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial dan memperbaiki persepsi diri agar terhindar dari *body dissatisfaction*. Penelitian ini juga menyarankan agar penelitian selanjutnya mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi ketidakpuasan tubuh.

Kata Kunci: Kecanduan Media Sosial, Perbandingan Sosial, Ketidakpuasan Tubuh

PENDAHULUAN

Mahasiswi adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan di salah satu perguruan tinggi yang berdiri dan terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas menurut Hartaji sedangkan menurut Yusuf seorang mahasiswi dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswi ini ialah pemantapan pendirian hidup (Hulukati & Djibran, 2018).

Menurut Thompson (Denich & Ifdil, 2015) adanya *trend* mengenai citra ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya, hal tersebut akan membuat individu cenderung membandingkan antara persepsi tubuh dan penampilannya sendiri dengan penampilan ideal yang mereka bayangkan, apabila terdapat kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh nyatanya dengan tubuh idealnya, individu akan merasa kecewa, frustrasi, sedih atau merasa ada satu kebutuhan yang tidak terpenuhi.

Body dissatisfaction adalah ketidakpuasan tubuh mengacu pada penilaian negatif terhadap ukuran, bentuk, otot dan berat badan seseorang, biasanya melibatkan perbedaan dalam persepsi, pikiran, dan emosi individu mengenai tubuh mereka sendiri dibandingkan dengan tubuh ideal (Grogan, 2017). Selain itu Cash dan Pruzinsky (Adelia & Rinaldi, 2023) juga berpendapat *Body dissatisfaction* atau ketidakpuasan tubuh adalah penilaian negatif individu terhadap tubuh yang dimilikinya yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara bentuk atau ukuran tubuh yang mereka inginkan dengan yang mereka miliki.

Artikel Antara News edisi Senin, 23 Januari 2023 lalu, memberitakan bahwa Aplikasi TikTok rupanya tidak hanya memberikan hiburan bagi para penggunanya, namun juga mempengaruhi persepsi pengguna terkait dengan citra dan kepuasan diri. Sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Danielle Bissonette Mink dan Dawn M. Szymanski (2022) dari University of Tennessee melibatkan 778 mahasiswi berusia 18-29 tahun, dan hasilnya menunjukkan bahwa penggunaan TikTok berkaitan dengan peningkatan ketidakpuasan tubuh. Meskipun platform ini menawarkan konten yang positif untuk membangun citra diri yang baik, seperti video yang menginspirasi, sejumlah besar konten lainnya, termasuk tarian seksi dan kisah sukses penurunan berat badan, menyebabkan perbandingan dan pengawasan tubuh yang berlebihan.

Artikel GoodStats edisi 9 Desember 2023 lalu, Berdasarkan negaranya, Indonesia juga kukuh di peringkat kedua dengan jumlah pengguna TikTok terbanyak dunia yaitu mencapai 112,97 juta pengguna. Jumlah tersebut hanya selisih 3,52 juta pengguna dari jumlah pengguna TikTok di AS. tercatat terdapat hingga 4,95 miliar pengguna media sosial di seluruh dunia. Lebih lanjut, data menunjukkan bahwa setiap pengguna rata-rata menghabiskan 2 jam 24 menit waktunya untuk mengakses

media sosial dalam satu hari. Meskipun tergolong media sosial baru, TikTok berhasil menggaet popularitas tinggi di kalangan pengguna media sosial. Data e-marketer menunjukkan TikTok menjadi media sosial dengan rata-rata waktu penggunaan tertinggi pada 2023. Data tersebut menunjukkan bahwa rata-rata pengguna dapat menghabiskan 53,8 menit per hari ketika menggunakan TikTok.

Menurut Kotler & Keller (Sakinah & Sumaryanti, 2020) ketika membuka media sosial, perempuan cenderung membandingkan tubuhnya dengan perempuan lain yang dilihatnya. Jika dirasa menarik, dan berbeda dengan tubuh yang ia miliki maka dia akan memuji orang tersebut dan mengutuk dirinya sendiri. Media sosial merupakan suatu tempat untuk menyebarkan informasi baik dalam bentuk gambar, video, pesan, dan audio kepada orang lain di seluruh penjuru dunia.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empirik hubungan antara adiksi media sosial dan *social comparison* terhadap kecenderungan *Body dissatisfaction* mahasiswa pengguna media sosial TikTok.

METODE PENELITIAN

Metode pengumpulan data adalah teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk pengumpulan data. Teknik dalam menunjuk suatu kata yang abstrak dan tidak diwujudkan dalam benda, tetapi hanya dapat dilihat penggunaannya melalui: angket, wawancara, pengamatan, ujian (tes), dokumentasi, dan lain-lain. Peneliti dapat menggunakan salah satu atau gabungan teknik tergantung dari masalah yang dihadapi atau yang diteliti (Priadana, 2021).

Metode yang akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan skala sebagai alat ukur dalam pengambilan data. Skala merupakan adalah alat ukur data atau kongkretnya jenis pertanyaan seperti apa yang digunakan untuk menghasilkan data, skala dapat diartikan sebagai kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga menghasilkan data kuantitatif (Paramita dkk, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Kategorisasi Data *Body Dissatisfaction*

Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	5	4.67%
Tinggi	30	28.03%
Sedang	36	33.64%
Rendah	28	26.16%

Sangat Rendah	8	7.47%
Total	107	100%

Tabel 2. Kategorisasi Data Adiksi Media Sosial

Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	9	8.4%
Tinggi	21	19.6%
Sedang	49	45.7%
Rendah	19	17.7%
Sangat Rendah	8	7.4%
Total	107	100%

Tabel 3. Kategorisasi Data *Social Comparison*

Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	10	9.3%
Tinggi	17	17.7%
Sedang	50	46.7%
Rendah	21	19.6%
Sangat Rendah	7	6.5%
Total	107	100%

Hasil Uji Normalitas

Tabel 4. Uji Normalitas

No	Variabel	(p)	K-SZ	Keterangan
1.	Body dissatisfaction	0.714	0.698	Berdistribusi normal
2.	Adiksi media sosial	0.633	0.868	Berdistribusi normal
3.	Social comparison	0.438	0.746	Berdistribusi normal

Hasil Uji Linieritas Antara Adiksi Media Sosial dengan Body Dissatisfaction

Tabel 5. Uji Linieritas

Variabel	F	Sig (p)	Keterangan
Adiksi media sosial dengan Body dissatisfaction	1.087	0.379	Linier

Hasil Uji Analisis Regresi Antara Adiksi Media Sosial Dan *Social comparison* dengan Body Dissatisfaction

Tabel 6. Uji Analisis Regresi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	F	Sig (p)
1 Regression	0.612	0.374	0.362	10.777	31.100	.000

Hasil Analisis Korelasi Product Moment Adiksi Media Sosial dengan Body Dissatisfaction

Tabel 7. Analisis Korelasi

Model	R	R Square	Sig (p)
adiksi media sosial dengan Body Dissatisfaction	0.437	0.224	0.000

Hasil uji hipotesis mayor menunjukkan koefisien korelasi dari ketiga variabel sebesar 0.612 dengan koefisien signifikansi (p) sebesar 0.000 ($p < 0.01$), yang berarti ada hubungan yang sangat signifikan antara adiksi media sosial dan *social comparison* dengan *Body dissatisfaction* pada mahasiswi pengguna TikTok dengan sumbangan efektif sebesar 37,4%.

Sehingga dapat diartikan bahwa adiksi media sosial dan *social comparison* mempengaruhi *Body dissatisfaction* pada mahasiswi pengguna TikTok sebesar 37.4%. Dalam penelitian ini Hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara adiksi media sosial dan *social comparison* dengan *Body dissatisfaction* pada mahasiswi diterima.

Adiksi media sosial menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi adanya perilaku *body dissatisfaction*. Didukung dengan hasil uji hipotesis minor pertama, uji

analisis korelasi di atas diketahui bahwa besarnya koefisien antara variabel adiksi media sosial dengan *Body dissatisfaction* menunjukkan koefisien korelasi antara kedua variabel (r_{xy}) sebesar 0.437 dengan tingkat signifikansi (p) sebesar 0.000 ($p < 0.01$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara adiksi media sosial dengan *body dissatisfaction*.

Hipotesis yang menyatakan adanya hubungan positif antara adiksi media sosial dengan *Body dissatisfaction* dinyatakan diterima dengan sumbangan efektif sebesar 22,4%. Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian dari Maimunah & Satwika (2021) dalam penelitiannya yang berjudul "Hubungan Media Sosial dengan *Body dissatisfaction* pada Mahasiswa Perempuan di Kota Surabaya" Terdapat hubungan positif dan cukup signifikan antara variabel media sosial yang lebih dititik beratkan pada intensitas penggunaan dengan variabel *body dissatisfaction*. Hasil positif yang ditunjukkan menandakan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka kecenderungan mengalami kondisi *body dissatisfaction* akan semakin tinggi pula.

Pada penelitian yang lain yang telah dilakukan oleh Oktavia dkk, (2023) dengan judul "The Impact of Social Media Intensity on *Body dissatisfaction* as Mediated by Social Comparison" dalam penelitian ini menjelaskan bahwa adiksi media sosial di kalangan remaja menimbulkan masalah ketidakpuasan tubuh yang disebabkan oleh intensitas penggunaan yang mempengaruhi remaja untuk membandingkan diri mereka dengan diri ideal yang dibagikan di media. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran adiksi penggunaan media sosial terhadap ketidakpuasan tubuh yang dimediasi oleh perbandingan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkorelasi dengan ketidakpuasan tubuh dengan nilai signifikansi sebesar 0.031 ($P < 0.05$).

Penelitian ini juga menemukan bahwa terdapat peran intensitas penggunaan media sosial terhadap ketidakpuasan tubuh yang dimediasi oleh perbandingan sosial dengan nilai t hitung lebih besar dari t . Didukung juga dengan hasil uji hipotesis minor kedua, uji analisis korelasi di atas diketahui bahwa besarnya koefisien antara variabel *social comparison* dengan *Body dissatisfaction* menunjukkan koefisien korelasi antara kedua variabel (r_{xy}) sebesar 0.560 dengan tingkat signifikansi (p) sebesar 0.000 ($p < 0.01$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction*. Sehingga hipotesis yang menyatakan adanya hubungan positif antara *social comparison* dengan *Body dissatisfaction* dinyatakan diterima dengan sumbangan efektif sebesar 31.3%.

Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian dari Nisa & Rifani (2024) dalam penelitiannya "Hubungan antara *Social comparison* dengan *Body dissatisfaction* pada Wanita Dewasa Awal" menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *social comparison* dengan *Body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal. Aspek *self perception of body shape* merupakan aspek yang memiliki nilai koefisien korelasi tertinggi di banding aspek lain dan menunjukkan adanya hubungan positif yang

sangat signifikan antara *social comparison* dengan aspek *self perception of body shape*. Pada penelitian yang lain yang telah dilakukan oleh Permatasari (2023) dalam penelitiannya "The Relationship Between *Social comparison* and *Body dissatisfaction* on Students at Muhammadiyah University of Sidoarjo" menyatakan bahwa ada hubungan antara *social comparison* dengan *Body dissatisfaction* pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Hasil uji hipotesis dengan nilai korelasi (r) sebesar 0,380 dan nilai p sebesar 0.000 ($p < 0,05$), maka hasil pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif antara *social comparison* dengan *Body dissatisfaction* dan hipotesis penelitian ini diterima. Artinya, semakin tinggi *social comparison* yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin tinggi juga *Body dissatisfaction* pada mahasiswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa ada hubungan antara Adiksi media sosial dan *social comparison* dengan *body dissatisfaction* karena ditemukan tingkat signifikansi (p) sebesar 0.000 ($p < 0.01$) dengan r_{xy} sebesar 0.612. Sehingga hipotesis mayor yang menyatakan ada hubungan antara Adiksi media sosial dan *social comparison* dengan *Body dissatisfaction* ini diterima dengan sumbangan efektif 37.4%. Sehingga dapat diartikan bahwa adiksi media sosial dan *social comparison* mempengaruhi *Body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna TikTok sebesar 37.4 %. Selain itu 62.6% lainnya dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti oleh peneliti.

Saran bagi mahasiswa diharapkan untuk bisa lebih mempertahankan penilaian baik terhadap diri sendiri agar memiliki keyakinan terhadap diri sendiri, menerima segala kekurangan, memiliki pikiran positif terhadap perubahan yang terjadi. Mahasiswa juga perlu mengurangi intensitas dan frekuensi penggunaan media sosial sehingga tidak terpapar konten-konten dapat memicu *Body dissatisfaction* serta lebih bijak dalam menggunakan media sosial. Mahasiswa juga bisa *menurunkan body dissatisfaction*, dengan cara lebih memahami dan menerima tubuhnya, tidak perlu membandingkan dengan orang lain atau hal yang membuat persepsi negatif tentang tubuh. setiap wanita dilahirkan dengan keindahannya masing-masing dan lebih baik bersyukur apa pun yang telah dimiliki. Mahasiswa juga diharapkan untuk tidak melakukan perbandingan negatif dengan orang lain agar tidak merasa rendah diri. Sebaiknya individu melakukan perbandingan ke arah yang positif untuk dijadikan motivasi meningkatkan diri serta memperbaiki diri dengan cara berpikir positif, senantiasa optimis, menerima kekurangan yang ada pada diri individu, dan mencintai diri sendiri.

Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan dapat lebih menyempurnakan hasil penelitian ini dengan menggunakan variabel lain sebagai faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction*. Selain itu penelitian ini dapat menjadi acuan dan pertimbangan untuk memperdalam penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, A., & Rinaldi. (2023). Hubungan antara *Social comparison* dengan *Body dissatisfaction* pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram di Kota Padang. *Psikologi*, 7(3), 28024–28030.
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Grogan, S. (2020). Body Image understanding *Body dissatisfaction* in men, women and children. In *Jurnal Ilmu Pendidikan* (Vol. 7, Issue 2).
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Paramita, R. W. D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Priadana, sidik. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Sakinah, H., & Sumaryanti, I. U. (2020). Hubungan *Body dissatisfaction* Dan Adiksi Media Sosial Instagram Pada Wanita Dewasa Awal. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 827–833.
- Wulan, A., Sampurna, A., Hasibuan, W. H., Fadhali, R. H., Wahyudi, I. D., & Hasibuan, R. L. A. (2024). Peran dan Fungsi Manajemen TikTok dalam Pengolahan Media Sosial di Era Digital bagi Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 4801–4807.
- Yusuf, M., Musawwir, M., & Nurhikmah, N. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *Body dissatisfaction* Pada Remaja Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 417–424. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2324>