



Pengaruh *Social Comparison* terhadap *Body Dissatisfaction* pada Remaja Akhir Pengguna Tiktok yang Mengalami *Self Objectification*

Dialia Putrina Sepha^{1*}, Erik Saut Hatoguan Hutahaeen², Ferdy Muzzamil³

¹⁻³Universitas Bhayangkara, Jakarta Raya, Indonesia

Email Korespondensi: 202219515088@mhs.ubharajaya.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada remaja akhir pengguna TikTok yang mengalami *self-objectification*. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan regresi linear sederhana. Populasi penelitian adalah remaja akhir berusia 18–22 tahun di Kecamatan Tambun Selatan yang aktif menggunakan TikTok dan terpapar fenomena *self-objectification*. Sampel berjumlah 134 responden yang dipilih melalui teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *Body Dissatisfaction* yang diadaptasi dari Cooper et al. (1987) dengan reliabilitas 0,936, dan skala *Social Comparison* berdasarkan INCOM (Gibbons & Buunk, 1999) dengan reliabilitas 0,742. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan JASP 0.19.3.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *social comparison* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *body dissatisfaction* ($F = 77,527$; $p < 0,001$), dengan nilai *R Square* sebesar 0,370. Artinya, *social comparison* menjelaskan 37,0% variasi *body dissatisfaction* pada responden. Kategorisasi variabel menunjukkan bahwa 89,55% responden memiliki tingkat *social comparison* tinggi dan 82,09% mengalami *body dissatisfaction* tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa paparan konten visual di TikTok yang memperkuat *self-objectification* secara nyata mendorong proses perbandingan sosial yang pada akhirnya meningkatkan ketidakpuasan tubuh pada remaja akhir.

Kata Kunci: *Social comparison*; *Body dissatisfaction*; *Self-Objectification*; Remaja akhir; TikTok.

PENDAHULUAN

Menurut Santrock (2019), masa remaja akhir umumnya berada pada rentang usia 18 hingga 22 tahun. Pada tahap ini, individu sedang aktif mencari dan membentuk identitas diri, sekaligus berusaha memperoleh penerimaan sosial dari lingkungannya. Remaja pada

fase ini cenderung lebih peka terhadap penilaian orang lain dan citra diri, sehingga penggunaan media sosial seperti TikTok dapat mengalihkan fokus mereka dari fungsi tubuh yang bersifat fisik atau biologis menuju aspek estetika. Dengan kata lain, mereka mulai melihat tubuhnya sebagai sesuatu yang dapat dinilai dan dievaluasi oleh orang lain (Mink, 2023).

Fenomena ini muncul ketika individu menilai dirinya berdasarkan standar kecantikan yang banyak ditampilkan di media sosial, tampilan yang sering kali telah diedit, diseleksi secara cermat, dan mengikuti trend populer (Ibn Auf et al., 2023). Algoritma TikTok yang cenderung menonjolkan konten yang berfokus pada penampilan semakin memperkuat kecenderungan *self objectification*, yaitu ketika seseorang secara otomatis dan sering tanpa sadar terus memperhatikan serta menilai dirinya. Proses ini membuat individu lebih mementingkan bagaimana mereka terlihat daripada bagaimana mereka merasa (Ariana et al., 2024).

Self-objectification berfungsi sebagai lensa utama dalam memahami pengalaman sosial remaja (Sarda et al., 2025). Akibatnya, evaluasi estetis terhadap diri tidak lagi bersifat sementara, tetapi berkembang menjadi bagian dari identitas sosial mereka. Hal ini terlihat dalam pilihan berpakaian, jenis konten yang dibuat, hingga cara mereka berperilaku di dunia maya (Limniou, Duckett, dan Mitchell, 2025). Penekanan yang dilakukan secara berlebihan pada aspek penampilan seperti wajah, proporsi tubuh, dan kulit, mendorong remaja mengabaikan aspek fungsional tubuh seperti kesehatan, kekuatan, dan kenyamanan (Baceviciene, Jankauskiene, dan Trinkuniene, 2022). Selain itu, interaksi sosial di TikTok seperti *like*, komentar, dan jumlah *view* berfungsi sebagai bentuk umpan balik eksternal yang memperkuat *self-objectification*, karena validasi sosial menegaskan bahwa tubuh yang terlihat adalah tubuh yang bernilai (Ariana et al., 2024).

Fenomena *self-objectification* pada remaja akhir pengguna TikTok berkaitan erat dengan tingginya kecenderungan melakukan perbandingan sosial (*social comparison*) dan meningkatnya ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*). Remaja akhir yang aktif menggunakan TikTok semakin rentan terhadap proses *social comparison* karena platform ini menekankan konten visual yang menampilkan penampilan fisik ideal dan gaya hidup tertentu (Fardouly & Vartanian, 2016). Ketika mereka melihat *influencer* atau teman sebaya yang dianggap lebih menarik, populer, atau sukses, mereka cenderung melakukan *upward social comparison*, yaitu membandingkan diri dengan orang yang dipersepsikan lebih baik dari diri nya (Fardouly, Pinkus, & Vartanian, 2017).

Proses ini meningkatkan ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) karena standar kecantikan yang terinternalisasi di TikTok sering kali tidak realistis dan menekankan bentuk tubuh tertentu (Sanzari et al., 2024). Akibatnya, remaja mulai menilai diri berdasarkan penampilan dan seberapa banyak likes atau komentar yang mereka dapat. Di sinilah *self objectification* muncul, dimana tubuh tidak lagi dilihat sebagai bagian diri yang berguna, tapi lebih sebagai objek yang harus terlihat menarik bagi orang lain (Meitasya & Sugiariyanti, 2023). Algoritme TikTok yang terus menampilkan konten terkait tubuh ideal makin memperkuat kondisi ini, karena remaja terpapar berulang kali pada pesan yang mendorong standar tubuh tertentu (Minadeo & Pope, 2022).

Paparan berulang terhadap konten semacam ini memperdalam kebiasaan *social comparison* secara tidak sadar, yang kemudian memperburuk *body dissatisfaction* dan menurunkan harga diri (Ibn Auf et al., 2023). Proses perbandingan sosial yang berulang ini menghasilkan siklus di mana ketidakpuasan tubuh membuat remaja mencari validasi dari orang lain, sementara validasi tersebut justru memperkuat *self objectification* (Choi, Chung, Lee, & Prieler, 2021). Hal tersebut mengakibatkan, remaja mengalami tekanan psikologis

berupa rasa malu terhadap tubuh, kecemasan sosial, bahkan melakukan diet ekstrem dan memakai filter yang berlebihan (Ariana et al., 2024). Dalam jangka panjang, kondisi ini bisa menurunkan kesejahteraan psikologis, mempengaruhi citra tubuh, dan membuat identitas diri sangat bergantung pada penilaian orang lain (Minadeo & Pope, 2022).

Berbagai studi menunjukkan peningkatan signifikan dalam prevalensi *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada remaja akhir pengguna TikTok. Penelitian oleh Ibn Auf et al., 2023 di Arab Saudi terhadap 384 remaja usia 12–19 tahun menemukan bahwa 89,3% di antaranya menggunakan TikTok, dan dari jumlah tersebut, 55,1% melaporkan memiliki citra tubuh negatif, menunjukkan tingginya tingkat *body dissatisfaction* di antara pengguna aktif aplikasi tersebut. Menurut laporan Verywell Family, penggunaan tiktok berkaitan dengan meningkatnya *appearance comparison* dan *body dissatisfaction* pada remaja karena seringnya paparan konten mengenai tubuh ideal dan budaya diet yang tidak sehat.

Hasil penelitian juga mengungkap bahwa pengguna TikTok memiliki tingkat *social comparison* yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan non-pengguna, yang memperkuat hubungan antara paparan konten visual dan evaluasi diri berbasis penampilan. Temuan serupa juga diperoleh dalam penelitian Ariana et al., 2024 di Indonesia, yang melibatkan remaja akhir generasi Z pengguna TikTok, hasilnya menunjukkan bahwa 62% responden sering melakukan perbandingan sosial terhadap penampilan, dan hal tersebut secara signifikan menurunkan kepuasan tubuh mereka.

Sementara itu, penelitian Arthantie & Rahmasari, 2024 terhadap mahasiswi usia 18–23 tahun menemukan korelasi positif kuat antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* ($r = 0,632$; $p < 0,05$), menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat perbandingan sosial, semakin besar pula ketidakpuasan tubuh yang dirasakan. Studi lain oleh Apriliani & Soetjningsih, 2023 mengonfirmasi hasil tersebut, di mana 54,8% responden perempuan pengguna TikTok dan Instagram menunjukkan tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi akibat kebiasaan membandingkan diri dengan pengguna lain. Penelitian di Makassar terhadap 400 remaja wanita usia 18–22 tahun juga menunjukkan bahwa 34,5% di antaranya mengalami *body dissatisfaction* tingkat tinggi sebagai pengguna TikTok (Pratiwi & Koanda, 2025).

Keseluruhan temuan ini menunjukkan bahwa fenomena *self-objectification* pada remaja akhir pengguna TikTok secara nyata terjadi karena tingginya praktik *social comparison* yang berujung pada *body dissatisfaction*. Tingkat prevalensi yang tinggi di berbagai negara menegaskan bahwa fenomena ini bukan hanya persoalan budaya lokal, melainkan merupakan tren global akibat media sosial yang menonjolkan citra tubuh sebagai tolak ukur nilai diri.

Beberapa studi terdahulu telah mengkaji hubungan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction*, namun masih terdapat sejumlah keterbatasan yang menjadi dasar kebaruan penelitian ini. Rahma, Minarni, dan Saudi (2024) meneliti pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada 549 perempuan remaja akhir di Kota Makassar dan menemukan bahwa perbandingan sosial berkontribusi signifikan terhadap ketidakpuasan tubuh. Namun, penelitian ini tidak mengaitkan temuannya dengan platform media sosial tertentu maupun fenomena *self-objectification*, padahal karakteristik platform seperti fitur, konten, dan algoritma dapat memperkuat atau memodifikasi hubungan antarvariabel tersebut. Atiqah dkk. (2025) mengeksplorasi hubungan *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada 385 remaja perempuan pengguna Instagram usia 18–22 tahun, dengan hasil bahwa semakin tinggi perbandingan sosial, semakin tinggi pula ketidakpuasan tubuh. Meskipun demikian, penelitian ini terbatas pada platform berbasis

Pengaruh *Social Comparison* terhadap *Body Dissatisfaction* pada Remaja Akhir Pengguna Tiktok yang Mengalami *Self Objectification*

foto dan tidak mempertimbangkan TikTok sebagai platform video pendek yang kini lebih dominan di kalangan remaja. Selain itu, *self-objectification* tidak dibahas sama sekali, meski fenomena ini berpotensi memperkuat proses terbentuknya ketidakpuasan tubuh.

Pada lingkup internasional, Ibn Auf dkk. (2023) mengkaji *social comparison* dan citra tubuh pada remaja pengguna TikTok di Arab Saudi, menemukan prevalensi tinggi *social comparison* dan citra tubuh negatif. Meski sudah berfokus pada TikTok, penelitian ini mengukur *body image* secara umum, bukan *body dissatisfaction* yang dipicu perbandingan penampilan fisik secara spesifik, dan belum mengintegrasikan konstruk *self-objectification* dalam kerangka analisisnya. Barbierik, Bacikova-Sleskova, dan Petrovova (2023) menemukan bahwa internalisasi citra tubuh ideal memediasi hubungan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki maupun perempuan. Akan tetapi, penelitian ini tidak mempertimbangkan peran *self-objectification* sebagai faktor psikologis yang dapat memperdalam efek perbandingan sosial, sehingga mekanisme psikologis yang terlibat belum sepenuhnya tergambarkan.

Alfina dan Soetjiningsih (2023) menemukan korelasi positif yang sangat kuat antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* ($r = 0,873$; $p < 0,05$) pada 330 perempuan dewasa awal pengguna Instagram dan TikTok. Meskipun sudah melibatkan TikTok, populasi penelitian ini adalah dewasa awal, bukan remaja akhir, sehingga konteks perkembangan psikososial yang relevan berbeda. *Self-objectification* juga tidak dimasukkan sebagai variabel yang dipertimbangkan.

Secara keseluruhan, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berpusat pada Instagram atau platform berbasis foto, belum menjadikan TikTok sebagai platform utama secara khusus, tidak meninjau fenomena *self-objectification*, dan dilakukan pada remaja umum atau perempuan dewasa awal bukan remaja akhir secara spesifik. Penelitian ini hadir untuk mengisi ketiga kesenjangan tersebut secara bersamaan, yakni dengan memfokuskan kajian pada remaja akhir pengguna TikTok yang mengalami *self-objectification*. Penelitian ini diarahkan untuk mengkaji pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada remaja akhir pengguna tiktok yang mengalami *self-objectification*, yang kini menjadi fenomena sosial dan psikologis yang semakin kompleks.

METODE

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian kuantitatif dengan pendekatan regresi. Penelitian kuantitatif ini akan mengumpulkan data tentang pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada remaja akhir pengguna TikTok yang mengalami *self-objectification*. Teknik analisis yang digunakan adalah regresi linier sederhana, yang bertujuan untuk menguji sejauh mana *social comparison* berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* pada remaja akhir pengguna TikTok yang mengalami *self-objectification*. Dalam penelitian ini terdapat dua jenis variabel, yaitu variabel bebas (*independent variable*) yaitu *Social Comparison* dan variabel terikat (*dependent variable*) yaitu *Body Dissatisfaction*.

Populasi penelitian ini mencakup remaja akhir pengguna TikTok di Kecamatan Tambun Selatan yang terpapar fenomena *self-objectification*, di mana proses *social comparison* diduga memiliki pengaruh terhadap tingkat *body dissatisfaction* yang dialami individu. Pemilihan populasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa masa remaja akhir (sekitar usia 18–22 tahun) merupakan fase perkembangan di mana individu sangat memperhatikan penampilan fisik serta penerimaan sosial dari lingkungannya. Melalui media sosial seperti TikTok, remaja sering kali terekspos pada berbagai standar kecantikan dan citra tubuh ideal yang dapat memengaruhi cara mereka menilai diri sendiri. Dalam

penelitian ini, jumlah sampel ditentukan menggunakan bantuan program GPower, dan diperoleh kebutuhan minimum sebanyak 134 responden. Jumlah tersebut dianggap telah cukup untuk mewakili populasi dan menghasilkan data yang akurat serta dapat dipercaya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Convenience Sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kemudahan peneliti dalam menjangkau responden yang sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Penelitian ini menggunakan skala likert yang dilakukan untuk mengukur pendapat, sikap serta persepsi pada individu maupun sekelompok yang berkaitan dengan fenomena yang terjadi. Skala psikologi merupakan sebuah instrumen yang bertujuan untuk mengungkap kontrak psikologi yang memiliki sifat afektif berdasarkan aitem- aitem yang telah dibuat (Periantalo, 2016). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui penyebaran skala *Social Comparison* dan skala *Body Dissatisfaction* kepada responden. Kedua skala tersebut digunakan sebagai instrumen utama untuk memperoleh data kuantitatif mengenai individu dalam melakukan perbandingan sosial serta tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimiliki. Penyebaran skala dilakukan secara online melalui Google Form, agar memudahkan partisipan dalam mengakses dan mengisi kuesioner secara fleksibel. Adapun jenis aitem yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas *favourable* dan *unfavourable*. Pada skala *Social Comparison*, aitem disusun dalam dua bentuk, yaitu aitem *favourable* (mendukung arah positif konstruk yang diukur) dan aitem *unfavourable* (berlawanan arah dengan konstruk yang diukur). Sementara itu, pada skala *Body Dissatisfaction*, seluruh aitem bersifat *favourable*.

Peneliti menggunakan alat ukur skala *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap tubuh, yang dimodifikasi dari skala yang disusun oleh (Nisa, 2021) Skala *body dissatisfaction* disusun berdasarkan aspek menurut (Cooper et al., 1987), yaitu *Self of perception of body image* (persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh), *Comparative perception of body image alternation* (persepsi komparatif terhadap citra tubuh), *Attitude concerning body imager alternation* (sikap fokus terhadap citra tubuh), *Severe alteration in body perception* (perubahan drastis terhadap persepsi mengenai bentuk tubuh). Skala ini terdiri dari 34 aitem, dan memiliki nilai reliabilitas 0,955. Pada variabel *Social Comparison*, peneliti menggunakan alat ukur skala *Social Comparison* yaitu *The Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) yang dikembangkan oleh (Gibbons & Buunk, 1999). Skala ini mengukur dua aspek utama, yaitu *ability* (kemampuan) dan *opinion* (pendapat). Dalam penelitian ini, peneliti memodifikasi skala INCOM (Amelia, 2019) yang memiliki nilai reliabilitas 0,821.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan perangkat lunak JASP 0.19.3.0 melalui serangkaian uji asumsi dasar. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh terdistribusi secara normal. Uji linearitas dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan yang bersifat linear antara variabel *social comparison* dan *body dissatisfaction*. Uji korelasi menggunakan teknik *Pearson Product Moment* untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel, dengan kriteria signifikansi $p < 0,05$. Selanjutnya, uji regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui sejauh mana *social comparison* berpengaruh terhadap *body dissatisfaction*, dengan persamaan $Y = a + bX$, di mana Y adalah *body dissatisfaction* dan X adalah *social comparison*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan sebanyak 134 responden yang memenuhi kriteria penelitian dan bersedia mengisi kuesioner. Sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 108 orang (80,6%), sedangkan responden

Pengaruh *Social Comparison* terhadap *Body Dissatisfaction* pada Remaja Akhir Pengguna Tiktok yang Mengalami *Self Objectification*

laki-laki berjumlah 26 orang (19,4%). Ditinjau dari karakteristik usia, mayoritas responden berada pada rentang usia 22 tahun dengan jumlah 51 orang (38,1%). Selanjutnya, responden berusia 21 tahun sebanyak 47 orang (35,1%), usia 20 tahun sebanyak 22 orang (16,4%), usia 19 tahun sebanyak 11 orang (8,2%), dan usia 18 tahun merupakan kelompok paling sedikit dengan jumlah 3 orang (2,2%).

Berdasarkan intensitas penggunaan TikTok dalam sehari, mayoritas responden mengakses TikTok lebih dari 3 jam per hari, yaitu sebanyak 45 orang (33,6%). Kemudian, responden yang menggunakan TikTok selama 2 jam per hari berjumlah 41 orang (30,6%), diikuti oleh penggunaan selama 3 jam per hari sebanyak 24 orang (17,9%). Sementara itu, responden yang menggunakan TikTok selama 1 jam per hari berjumlah 20 orang (14,9%), dan penggunaan selama 30 menit per hari merupakan kategori dengan jumlah paling sedikit, yaitu 4 orang (3%).

Sedangkan, berdasarkan frekuensi munculnya perasaan minder terhadap penampilan setelah melihat komentar, jumlah like, atau konten orang lain di TikTok, sebagian besar responden berada pada kategori sering, yaitu sebanyak 68 orang (50,7%). Adapun responden yang termasuk dalam kategori jarang berjumlah 38 orang (28,4%), sedangkan kategori sangat sering ditempati oleh 28 orang (20,9%). Tidak terdapat responden yang menyatakan tidak pernah mengalami perasaan minder terkait penampilan setelah menggunakan TikTok (0%).

Berdasarkan uji validitas yang sudah dilakukan terhadap kedua variabel penelitian, terdapat adanya aitem yang dinyatakan gugur. Pada skala body dissatisfaction yang terdiri dari 34 aitem, hasil uji validitas menunjukkan bahwa tidak ada aitem yang gugur, dengan nilai korelasi aitem berada pada rentang 0,387 sampai 0,718. Sementara itu, uji validitas pada skala social comparison yang terdiri dari 11 aitem menunjukkan bahwa terdapat 2 aitem yang gugur, yaitu aitem nomor 3 dan 9, sehingga aitem yang dinyatakan valid dan digunakan dalam analisis selanjutnya berjumlah 9 aitem dengan nilai korelasi berada pada rentang 0,449 sampai 0,649. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala body dissatisfaction memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,936 yang dikategorikan sangat bagus, sedangkan skala social comparison memperoleh nilai sebesar 0,742 yang dikategorikan cukup bagus.

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang berarti nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, data penelitian tidak mengikuti distribusi normal sehingga asumsi normalitas tidak terpenuhi. Hubungan antarvariabel dapat dikatakan linear karena titik-titik data terlihat mengikuti pola garis lurus dan berada cukup dekat dengan garis acuan, sehingga asumsi linearitas dapat dikatakan terpenuhi dan model regresi linear layak digunakan dalam analisis penelitian ini. Hasil Levene's Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,278 ($p > 0,05$), yang berarti varians antar kelompok tidak berbeda secara signifikan atau bersifat homogen. Mengingat asumsi normalitas tidak terpenuhi, uji Kendall's Tau-b digunakan sebagai pelengkap uji korelasi untuk memperoleh hasil yang lebih robust.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel body dissatisfaction diperoleh nilai mean sebesar 3,13, median 3,29, dan standar deviasi sebesar 0,48. Selanjutnya, variabel social comparison diperoleh nilai mean sebesar 4,11, median 3,99, dan standar deviasi sebesar 0,54. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel body dissatisfaction berdasarkan gender ($p = 0,686 > 0,05$) maupun berdasarkan kategori usia ($p = 0,434 > 0,05$). Pada variabel social comparison, juga tidak ditemukan perbedaan yang signifikan berdasarkan gender ($p = 0,557 > 0,05$) maupun berdasarkan kategori usia ($p =$

0,440 > 0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat body dissatisfaction dan social comparison pada responden relatif sama tanpa memandang jenis kelamin maupun kelompok usia.

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel body dissatisfaction, diperoleh sebanyak 110 responden (82,09%) berada pada kategori tinggi, 9 responden (6,72%) berada pada kategori sedang, dan 15 responden (11,19%) berada pada kategori rendah. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat body dissatisfaction pada responden penelitian cenderung tinggi. Berdasarkan hasil kategorisasi variabel social comparison, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori tinggi sebanyak 120 orang (89,55%), diikuti kategori sedang sebanyak 8 orang (5,97%), dan kategori rendah sebanyak 6 orang (4,48%), sehingga dapat dikatakan bahwa responden dalam penelitian ini cenderung sering melakukan perbandingan sosial dengan orang lain.

Tabel 1. Kategorisasi Social Comparison dan Body Dissatisfaction

Variabel	Kategorisasi	Batas Interval	N	Presentase
<i>Social Comparison</i>	Rendah	$X < 25,98$	6	4,48%
	Sedang	$25,98 \leq X \leq 28,02$	8	5,97%
	Tinggi	$X > 28,02$	120	89,55%
Total			134	100%
<i>Body Dissatisfaction</i>	Rendah	$X < 82,11$	15	11,19%
	Sedang	$82,26 \leq X \leq 87,89$	9	6,72%
	Tinggi	$X > 87,89$	110	82,09%
Total			134	100%

Tingginya kategorisasi kedua variabel secara bersamaan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja akhir pengguna TikTok memiliki kecenderungan yang kuat untuk membandingkan dirinya dengan orang lain sekaligus mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Dalam konteks pengguna TikTok, social comparison dapat muncul ketika individu membandingkan penampilan dirinya dengan figur atau pengguna lain yang dianggap memiliki penampilan lebih menarik, ideal, atau sesuai dengan standar sosial tertentu. Perbandingan tersebut kemudian dapat membuat individu lebih memperhatikan kekurangan pada tubuhnya dan menilai dirinya berdasarkan bagaimana tubuhnya mungkin dilihat atau dinilai oleh orang lain. Berdasarkan hal tersebut, individu yang sering membandingkan penampilannya di TikTok cenderung lebih rentan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh, karena tubuh dipersepsikan sebagai objek evaluasi sosial (Fredrickson, 1997).

Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,608 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, sedangkan uji Kendall's Tau-b menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,479 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Kedua hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara social comparison dan body dissatisfaction. Hasil ini didukung oleh penelitian Apriliani dan Soetjiningsih (2023) yang menemukan hubungan positif signifikan antara physical appearance comparison dan body dissatisfaction pada wanita pengguna TikTok dan/atau Instagram. Penelitian dari Yunani dkk. (2025) juga menjelaskan bahwa paparan konten TikTok yang menampilkan

tubuh ideal dapat mendorong perbandingan sosial dan mempengaruhi cara remaja menilai tubuh serta harga dirinya.

Hasil uji regresi linear sederhana memperoleh nilai F hitung sebesar 77,527 dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga model regresi yang digunakan dinyatakan signifikan dan social comparison terbukti berpengaruh terhadap body dissatisfaction. Berdasarkan tabel model summary, diperoleh nilai R sebesar 0,608 dan nilai R Square sebesar 0,370, yang menunjukkan bahwa pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction sebesar 37,0%, sedangkan sisanya sebesar 63,0% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Pada tabel coefficients terlihat bahwa koefisien regresi menunjukkan nilai positif sebesar 2,050 dengan nilai $t = 8,805$ dan $p < 0,001$, sehingga persamaan regresi linear sederhana yang diperoleh adalah $Y = 32,695 + 2,050X$. Hal ini berarti semakin tinggi social comparison, maka semakin tinggi pula body dissatisfaction yang dialami individu, dan sebaliknya semakin rendah social comparison, maka semakin rendah pula body dissatisfaction yang dialami. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima.

Tabel 2. Model Summary Regresi Linier Sederhana

Model	R	R Square	Adjusted R Square	RMSE
M ₁	0.608	0.370	0.365	12.977

Tabel 3. Koefisien Regresi Linier Sederhana

Model		Unstandardize	Standar Error	Standardize	t	p
M ₁	(Intercept)	32.695	8.438		3.875	<.001
	Social Comparison	2.050	0.233	0.608	8.805	<.001

Pengaruh positif antara social comparison dan body dissatisfaction menunjukkan bahwa individu yang memiliki kecenderungan tinggi dalam membandingkan penampilan dirinya dengan orang lain lebih rentan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Dalam konteks pengguna TikTok, pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction dapat terlihat ketika individu mulai lebih sering mengevaluasi penampilannya setelah melihat penampilan orang lain di TikTok (Fardouly & Vartanian, 2016). Paparan terhadap konten yang menampilkan tubuh ideal, wajah menarik, atau standar kecantikan tertentu dapat mendorong individu untuk membandingkan kondisi fisiknya dengan orang lain. Individu juga membandingkan foto atau video dirinya dengan konten orang lain, memperhatikan perbedaan jumlah likes dan komentar, serta menjadikan respons sosial di media sosial sebagai ukuran menarik atau tidaknya penampilan yang dimiliki. Kondisi tersebut dapat membuat individu menilai dirinya berdasarkan penilaian orang lain dan menjadi lebih sensitif terhadap kekurangan yang dirasakan pada penampilannya. Hasil ini sesuai dengan penelitian Rahma dkk. (2024) yang mengungkapkan bahwa social comparison berpengaruh secara signifikan terhadap body dissatisfaction pada perempuan remaja akhir.

Hal ini mendorong individu untuk memberikan perhatian yang lebih besar terhadap penampilan fisiknya serta lebih peka terhadap berbagai kekurangan yang dirasakan pada tubuhnya. Kondisi tersebut dapat memunculkan perilaku body checking, yaitu kecenderungan untuk memantau dan mengevaluasi kondisi tubuh secara berulang,

seperti sering bercermin, memperhatikan bagian tubuh tertentu secara berulang, membandingkan foto atau video diri dengan orang lain, serta mengecek bentuk tubuh secara terus-menerus (Walker dkk., 2018). Temuan ini sejalan dengan penelitian Fitzsimmons-Craft dkk. (2015) bahwa individu yang lebih sering melakukan body comparison dan body surveillance cenderung mengalami tingkat body dissatisfaction yang lebih tinggi. Selain ditunjukkan melalui perilaku body checking, body dissatisfaction juga dapat muncul dalam bentuk perilaku appearance management, di mana individu yang merasa tidak puas terhadap tubuhnya cenderung berusaha menyembunyikan bagian tubuh yang dianggap kurang ideal untuk mengurangi rasa tidak nyaman terhadap penampilannya (Aparicio-Martinez & Pagliari, 2019).

Sementara itu, penelitian oleh Oktavia dkk. (2023) menegaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial berperan sebagai variabel yang dapat memperkuat hubungan antara social comparison dan body dissatisfaction melalui mekanisme self-objectification. Artinya, semakin sering seseorang menggunakan media sosial, terutama platform seperti TikTok yang berfokus pada tampilan visual, semakin besar kemungkinan individu tersebut menilai dirinya dari sudut pandang orang lain. Ketika self-objectification meningkat, individu menjadi lebih memperhatikan aspek eksternal seperti bentuk tubuh, berat badan, gaya berpakaian, dan tampilan wajah. Dalam konteks TikTok, di mana algoritma menonjolkan konten dengan standar estetika tertentu, pengguna mudah merasa tertinggal atau tidak cukup menarik jika tidak sesuai dengan tren yang berlaku, yang pada akhirnya memicu upward social comparison yang semakin intens dan menurunkan rasa puas terhadap tubuh.

Berdasarkan nilai R Square, dapat disimpulkan bahwa social comparison belum sepenuhnya menjelaskan variasi body dissatisfaction. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat faktor lain yang turut mempengaruhi body dissatisfaction, seperti self-esteem, internalisasi standar tubuh ideal, paparan konten media sosial, komentar atau validasi sosial, serta kecenderungan individu dalam menilai dirinya berdasarkan penampilan fisik. Oktaviana dan Darmawan (2023) menjelaskan bahwa ketidakpuasan tubuh dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti internalisasi budaya dominan, keluarga, teman sebaya, standar kecantikan dari lingkungan sekitar, serta harga diri. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel-variabel tersebut, baik sebagai prediktor tambahan maupun sebagai variabel moderator atau mediator, guna memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai mekanisme terbentuknya ketidakpuasan tubuh pada remaja akhir pengguna TikTok.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa *social comparison* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *body dissatisfaction* pada remaja akhir pengguna TikTok yang mengalami *self-objectification* di Kecamatan Tambun Selatan. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan nilai R Square sebesar 0,370, artinya *social comparison* berkontribusi sebesar 37,0% terhadap *body dissatisfaction*, sementara 63,0% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan persamaan regresi $Y = 32,695 + 2,050X$, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kecenderungan remaja akhir membandingkan penampilan dirinya dengan orang lain di TikTok, semakin tinggi pula tingkat ketidakpuasan mereka terhadap tubuhnya.

Temuan ini mengonfirmasi bahwa algoritma TikTok yang secara konsisten menampilkan standar kecantikan tidak realistis memperparah proses *social comparison*

dan memperkuat *self-objectification*, yang pada akhirnya menekan kepuasan tubuh remaja. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel-variabel lain seperti *self-esteem*, internalisasi standar tubuh ideal, dan validasi sosial, baik sebagai prediktor tambahan maupun sebagai variabel moderator atau mediator, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai mekanisme terbentuknya *body dissatisfaction* pada remaja akhir pengguna TikTok.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfina, Amanda, & Soetjiningsih, Christiana Hari. (2023). Social Comparison dengan Body Dissatisfaction pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna Instagram dan Tiktok. *Journal Of Social Science Research*, 3(6), INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research
- Amelia, Gina Azkia. (2019). *Pengaruh Social Comparison Terhadap Life Satisfaction Pada Remaja Akhir Yang Menggunakan Instagram*.
- Aparicio-martinez, Pilar, & Pagliari, Claudia. (2019). Social Media , Thin-Ideal , Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes : An Exploratory Analysis. *International Journal of Environmental Research And.* <https://doi.org/doi:10.3390/ijerph16214177>
- Apriliani, Ni Made Rutina Rizki, & Soetjiningsih, Christiana Hari. (2023). Physical Appearance Comparison and Body Dissatisfaction in Women Users of Tiktok and Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4), 470. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4.12234>
- Ariana, Hanifa, Almuhtadi, Ikmal, Natania, Nikita Jacey, Handayani, Putu Wuri, Bressan, Stéphane, & Larasati, Pramitha Dwi. (2024). Influence of TikTok on Body Satisfaction Among Generation Z in Indonesia: Mixed Methods Approach. *JMIR Human Factors*, 11. <https://doi.org/10.2196/58371>
- Arthantie, Shendiva Dinda, & Rahmasari, Diana. (2024). Hubungan antara Social Comparison dengan Body Dissatisfaction pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna TikTok. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(01), 465–480. Retrieved from <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61567>
- Atiqah, Sausan Thifaa, Zubair, Arie Gunawan H., Thalib, Tarmizi, Psikologi, Program Studi, Psikologi, Fakultas, Bosowa, Universitas, Psikologi, Biro Layanan, Psikologi, Fakultas, & Bosowa, Universitas. (2025). Efek Perbandingan Sosial terhadap Ketidakpuasan Tubuh di Kalangan Remaja Perempuan Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.54066/jupendis.v3i2.2966>
- Baceviciene, Migle, Jankauskiene, Rasa, & Trinkuniene, Laima. (2022). Associations between Self-Objectification and Lifestyle Habits in a Large Sample of Adolescents. *Children*, 9(7), 1–11. <https://doi.org/10.3390/children9071022>
- Barbierik, Lucia, Bacikova-sleskova, Maria, & Petrovova, Veronika. (2023). *The Role of Social Appearance Comparison in Body Dissatisfaction of Adolescent Boys and Girls*.
- Choi, Jounghwa, Chung, Yoojin, Lee, Hye Eun, & Prieler, Michael. (2021). *Gender and Cultural Differences in the Relationships between Self-Esteem Contingency, Body Talk, and Body Esteem*. 1–13.
- Cooper, Peter, Ph, D., Taylor, Melanie, Sc, B., Cooper, Zafra, Ph, D., & Fairburn, Christopher G. (1987). *The Development and Validation of the Body Shape Questionnaire*. 6(4), 485–494.
- Fardouly, Jasmine, Pinkus, Rebecca T., & Vartanian, Lenny R. (2017). *The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person*
-
- Studia: Journal of Humanities and Education Studies Vol 1 No. 4 – Mei 2026

- in women's everyday lives. *Body Image*, 20, 31–39. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.11.002>
- Fardouly, Jasmine, & Vartanian, Lenny R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Fitzsimmons-craft, Ellen E., Bardone-cone, Anna M., Wonderlich, Stephen A., Crosby, Ross D., Engel, Scott G., & Bulik, Cynthia M. (2015). ScienceDirect The Relationships Among Social Comparisons , Body Surveillance , and Body Dissatisfaction in the Natural Environment. *Behavior Therapy*, 46(2), 257–271. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.09.006>
- Fredrickson, Barbara L. (1997). *Objectification Theory*. 21, 173–206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Gibbons, Frederick X., & Buunk, Bram P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
- Ibn Auf, Anas Ibn Auf Abbas, Alblowi, Yassmeen Hmoud, Alkhaldi, Raghad Oudah, Thabet, Salman Anwar, Alabdali, Ahmed Ali H., Binshalhoub, Fahad Hisham, Alzahrani, Khalid Ali S., & Alzahrani, Reem Abdulrhman I. (2023). Social Comparison and Body Image in Teenage Users of the TikTok App. *Cureus*, 15(11), 1–11. <https://doi.org/10.7759/cureus.48227>
- Limniou, Maria, Duckett, Holly, & Mitchell, Eleanor. (2025). TikTok fitspiration and fitness ideal internalisation: gender differences in self-esteem and body satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 16(September), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1578510>
- Meitasya, Brigitta Komala, & Sugriyanti, Sugriyanti. (2023). Body Dissatisfaction in Overweight Adolescents: The Role of Self Compassion and Gender. *Developmental and Clinical Psychology*, 4(1), 29–36. <https://doi.org/10.15294/dcp.v4i1.78927>
- Minadeo, Marisa, & Pope, Lizzy. (2022). Weight-normative messaging predominates on TikTok—A qualitative content analysis. *PLoS ONE*, 17(11 November), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267997>
- Mink, Danielle Leigh. (2023). *TikTok Use and Body Dissatisfaction: Examining Direct, Indirect, TikTok Use and Body Dissatisfaction: Examining Direct, Indirect, and Moderated Relations and Moderated Relations*. Retrieved from https://trace.tennessee.edu/utk_graddiss
- Nisa, Saidatur Rohmatun. (2021). *Hubungan Social Comparison Dengan Body Dissatisfaction Pada Pengguna Instagram Universitas Islam Negeri*.
- Oktavia, Nila Audini, Noviekayati, IGAA, & Santi, Dyan Evita. (2023). The Impact of Social Media Intensity on Body Dissatisfaction as Mediated by Social Comparison. *Sinergi International Journal of Psychology*, 1(3), 131–141. <https://doi.org/10.61194/psychology.v1i3.269>
- Oktaviana, Natasha, & Darmawan, Defanska. (2023). Tubuh Pada Perempuan Pengguna Instagram penampilannya. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni Vol.*, 6(2), 536–543. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i2.19137>
- Periantalo, Jepla. (2016). *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Pratiwi, Shinta Bella, & Koanda, Naftalen. (2025). Gambaran Body Dissatisfaction pada Remaja Wanita Pengguna Media Sosial Tiktok di Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 163–168. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5836>
- Rahma, Nur, Minarni, & Saudi, A. Nur Aulia. (2024). Pengaruh Social Comparison terhadap Body Dissatisfaction pada Perempuan Remaja Akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi*
-
- Pengaruh Social Comparison terhadap Body Dissatisfaction pada Remaja Akhir Pengguna Tiktok yang Mengalami Self Objectification

- Karakter, 4(2), 674–680. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.5450>
- Santrock, John W. (2019). *Adolescence Seventeenth Edition*. New York.
- Sanzari, Christina M., Gorrell, Sasha, Anderson, Lisa M., Reilly, Erin E., Niemiec, Martha A., Orlof, Natalia C., Anderson, Drew A., & Hormes, Julia M. (2024). *The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure*. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101722>.
- Sarda, Elisa, El-Jor, Claire, Shankland, Rebecca, Hallez, Quentin, Patiram, Dylan, Nguyen, Chloé, Duflos, Nolwenn, Durand, Yoann, Pozo, Gina Del, Ezan, Pascale, Dechelotte, Pierre, Rodgers, Rachel, & Flaudias, Valentin. (2025). Social media use and roles of self-objectification, self-compassion and body image concerns: a systematic review. *Journal of Eating Disorders*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01353-4>
- Walker, D. Catherine, White, Emily K., & Srinivasan, Vamshek J. (2018). A meta-analysis of the relationships between body checking , body image avoidance , body image dissatisfaction , mood , and disordered eating. *Int J Eat Disord*, 1–26. <https://doi.org/10.1002/eat.22867>
- Yunani, Mita, Ariyati, Ika, Hendar, Kus, Pardi, Faridah, Dewi, Emi Pupita, & Maisuri, Nera Leiya. (2025). *The Influence of TikTok Media Exposure on Body Image and Self-Esteem in Adolescents*. 5(1). <https://doi.org/DOI:10.51214/bip.v5i1.1386>