



**Pengaruh *Self-Acceptance* dan *Social Comparison* Terhadap
Kecenderungan *Body Dissatisfaction* Pada Mahasiswa Pengguna
Sosial Media Tiktok**

***The Influence of Self-Acceptance and Social Comparison on Body
Dissatisfaction Tendency in Students Who Use Social
Media TikTok***

Intan Rahmawati^{1*}, Asri Mutiara Putri², Prida Harkina³, Dewi Lutfianawati⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Kesehatan Universiats Mitra Indonesia

e-mail: *¹ intanrahmawati981@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of self-acceptance and social comparison on the tendency of body dissatisfaction in students who use TikTok social media. The hypothesis of this study is that there is a significant influence between self-acceptance and social comparison on the tendency of body dissatisfaction in students who use TikTok social media. The subjects in this study were female students who use TikTok social media aged 18 to 25 years, taken from six universities in Bandar Lampung with a total of 180 subjects. The research data were taken using the Body Dissatisfaction Scale (BDS), Berger Self Acceptance Scale (BSAS) and The Upward and Downward Apperance Comparison Scale (UDACS). The collected data were analyzed using multiple linear regression analysis techniques. The results of the analysis showed that there was a significant influence between self-acceptance and social comparison on the tendency of body dissatisfaction in students who use TikTok social media ($p < 0.05$). The body dissatisfaction variable can be explained by the self-acceptance and social comparison variables by 14%. The self-acceptance variable makes a greater contribution than the social comparison variable to the tendency of body dissatisfaction in students who use TikTok social media

Keywords : *Body Dissatisfaction; Self-Acceptance; Social Comparison.*

PUBLISHED BY :

Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Parepare

Address :

Jl. Jend. Ahmad Yani Km. 6, Lembah Harapan
Kota Parepare, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnalmakes@gmail.com

Phone :

+62 853 3520 4999

Article history :

Submitted 3 Maret 2025

Accepted 30 April 2025

Published 8 Mei 2025



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self acceptance* dan *social comparison* terhadap kecenderungan *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna sosial media TikTok. Hipotesis penelitian ini adalah adanya pengaruh yang signifikan antara *self acceptance* dan *social comparison* terhadap kecenderungan *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna sosial media TikTok. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa perempuan pengguna sosial media TikTok berusia 18 sampai 25 tahun, diambil dari enam Universitas di Bandar Lampung dengan jumlah subjek sebanyak 180 orang. Data penelitian diambil menggunakan *Body Dissatisfaction Scale* (BDS), *Berger Self Acceptance Scale* (BSAS) dan *The Upward and Downward Apperance Comparison Scale* (UDACS). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linear berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self acceptance* dan *social comparison* terhadap kecenderungan *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna sosial media TikTok ($p < 0,05$). Variabel *body dissatisfaction* dapat dijelaskan oleh variabel *self acceptance* dan *social comparison* sebesar 14%. Variabel *self acceptance* memberikan sumbangan lebih besar dibandingkan variabel *social comparison* terhadap kecenderungan *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna sosial media TikTok

Kata kunci : *body dissatisfaction*; *self acceptance*; *social comparison*.

PENDAHULUAN

Tubuh merupakan salah satu bagian penting dari penampilan seseorang. Pada dewasa awal, tubuh menjadi perhatian yang paling utama karena pada usia tersebut (18 sampai dengan 25 tahun), pertumbuhan fisik mereka mulai mencapai puncaknya (Santrock, 2010). Pada masa ini mereka mulai mengembangkan citra mengenai tubuhnya. Perubahan fisik yang terjadi selama masa pertumbuhan seperti perubahan berat badan dan bentuk tubuh juga menjadi hal yang penting bagi mereka (Santrock, 2010). Pada era digital seperti saat ini, semua orang sangat bergantung pada media sosial misalnya Facebook, Instagram, Twitter, TikTok dan lain-lainnya (Halim N, 2015). Di sisi lain, penggunaan media sosial ternyata dapat memberi pengaruh negatif seperti menurunnya kepercayaan diri, memunculkan persaingan tentang kehidupan yang mewah, dan membuat individu kesulitan menerima kenyataan yang terjadi pada dirinya (Andarwati, 2016). Hal tersebut yang menyebabkan timbulnya isu tentang citra tubuh pada individu yang bermain media sosial (Felita et al., 2016).

Menurut Grogan (2017) *body dissatisfaction* merupakan suatu pikiran dan perasaan negatif seseorang tentang tubuhnya dimana ketidakpuasan tubuh berkaitan dengan evaluasi negatif terhadap ukuran, bentuk dan berat badan yang biasanya melibatkan perbedaan antara penilaian seseorang terhadap tubuhnya dan tubuh idealnya. *Body dissatisfaction* adalah individu yang mengasumsikan fisik aktualnya tidak sama dengan tubuh idealnya sehingga dapat memunculkan sikap tidak dapat menerima kondisi tubuhnya saat ini dan beranggapan bahwa dirinya memiliki kekurangan secara fisik (Dewi, Noviekayati, & Rina. 2020). Selain itu berdasarkan penelitian yang dilakukan Kartikasari (2013) *body dissatisfaction* dapat memberikan dampak yang negatif bagi individu, diantaranya stres, rendahnya harga diri, anoreksia, bulimia, dan dampak-dampak psikologis lainnya.

Body dissatisfaction lebih sering dialami oleh perempuan (Cash F & Pruzinsky T, 2002). Wanita remaja dan dewasa dari seluruh ukuran tubuh secara konsisten cenderung tidak puas akan tubuh mereka dibandingkan dengan laki laki (Cash F & Pruzinsky T, 2002) Berdasarkan hasil penelitian *body dissatisfaction* yang dilakukan oleh (Meiliana, Valentina V, Retnaningsih C, 2018) persentase *body*

dissatisfaction pada laki-laki dan perempuan di salah satu universitas di Indonesia sebesar 76.56% dan 82.87%, yang berarti bahwa perempuan lebih banyak mengalami *body dissatisfaction*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Arshuha F (2019) pada mahasiswa dan mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta mengemukakan bahwa sebanyak 55 mahasiswa yang terdiri dari 43 perempuan dan 12 laki laki menunjukkan bahwa sebanyak 74% perempuan kurang menyukai bagian tubuh mereka dan sebanyak 33% laki laki kurang menyukai bagian tubuh mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Resky B, Harlina Hamid & Andi Nasrawaty Hamid (2021) menunjukkan bahwa sebanyak 33 mahasiswa di Makassar bersyukur dengan bentuk tubuhnya tetapi 67 mahasiswa lainnya justru merasa khawatir, kurang percaya diri dan merasa tubuhnya kurang menarik serta ingin mengubah bentuk tubuhnya pada bagian badan terutama hidung dan wajah. Selain itu, *body dissatisfaction* juga dialami oleh pengguna sosial media TikTok @ratnaezty. Ia mengungkapkan bahwa dirinya menjalani operasi plastik karena merasa *insecure* dengan bentuk wajahnya hingga menghancurkan mentalnya, operasi plastik ia lakukan agar lebih dicintai karena menurutnya baik saja tidak cukup. Berita tersebut dimuat dalam detik.com, 30 september 2022 12.45 WIB dengan judul “Cerita Wanita Tulungagung yang Foto *Before After* Oplas Viral Bikin Kaget”. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh (Hati & Soetjiningsih, 2022) sebagian besar mahasiswa dari Universitas Kristen Satya Wacana merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, terutama berat badan yang tidak ideal sehingga ia tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya.

Saat ini TikTok merupakan salah satu sosial media yang populer dan banyak diminati. TikTok lebih menarik karena menawarkan berbagai fitur unik serta menghibur yang memungkinkan pengguna mengunggah video dengan menambahkan efek spesial yang menarik (Aynayah, 2021). Berdasarkan data yang dimuat di *We Are Social* (2023) Indonesia merupakan negara kedua setelah Amerika Serikat dengan pengguna TikTok terbanyak yaitu 109,9 juta pengguna. Berdasarkan survey Statista (2022) pengguna TikTok berkisar di usia 18-24 tahun yaitu sebanyak 41,7% (23,8% perempuan dan 17,9% pria). Salah satu konten yang terdapat di TikTok adalah *beauty and fashion* yakni konten yang berisi tentang kecantikan yang seringkali muncul dalam fitur *For Your Page* (FYP) di TikTok.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015) wanita akan merasakan suasana hati yang buruk setelah mengakses media sosial karena melihat perempuan lain yang ia lihat memiliki penampilan serta tubuh yang lebih indah dan lebih ideal daripada dirinya seperti perbedaan warna kulit, bentuk wajah, berat badan dan tinggi badan yang berbeda menimbulkan perasaan tidak puas akan bentuk tubuhnya. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Sukanto, M., Hamidah, & Fajrianti (2019) menyatakan bahwa perempuan khususnya remaja cenderung melakukan aktivitas membandingkan bentuk tubuhnya dengan individu lainnya secara sadar maupun tidak sadar. Mereka cenderung membandingkan penampilan fisik saat melihat sosok yang lebih cantik, lebih tinggi dan lebih kurus darinya saat melihat aktivitas perempuan lainnya yang terdapat di *timeline* sosial mediana. Media massa hanya menonjolkan keindahan wanita dari sisi fisik saja, hal ini kerap membebani perempuan dan menciptakan perlombaan antar perempuan itu sendiri (Kalyanamitra, 2021).

Menurut McLean SA, Paxton SJ (2019) terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan individu mengalami *body dissatisfaction* yaitu karakter psikologis individu atau cara penerimaan individu terhadap dirinya (*self acceptance*), pengaruh sosial dan interaksi interpersonal atau ketergantungan dengan interaksi orang lain dan penilaian orang lain (*social comparison*). *Self acceptance* merupakan salah satu faktor yang *body dissatisfaction*. Menurut Chaplin (2011) *self acceptance* adalah sikap seseorang yang menerima dirinya berdasarkan kualitas dan bakat yang dimilikinya. Meilinda (2013) juga menyatakan bahwa *self acceptance* merupakan keadaan seseorang yang memiliki pemikiran positif terhadap diri sendiri dan menerima dirinya dari segala aspek termasuk hal baik maupun hal buruk tentang individu tersebut. *Self acceptance* yang bersifat negatif dapat terjadi akibat dari pengaruh budaya dan standar kecantikan yang terjadi di masyarakat tentang konsep kurus-gemuk serta keindahan seseorang ketika dilihat (Ridha, 2012).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Maulida Faza (2020) perempuan di masa dewasa awal akan merasa dirinya buruk dan tidak menerima dirinya sendiri ketika melihat gambar model majalah atau model kecantikan yang memiliki tubuh langsing, putih dan tinggi. Hal ini dapat menyebabkan berubahnya suasana hati, penurunan persepsi kecantikan diri sendiri dan merasa bahwa tubuhnya tidak ideal (Maulida Faza, 2020). Ridha. M (2012) juga mengatakan bahwa *self acceptance* memiliki keterkaitan yang erat pada konsep citra tubuh seseorang berupa kebudayaan dan standar kecantikan yang diciptakan di masyarakat sehingga memicu timbulnya ketidakpuasan tubuh. Hasil observasi yang dilakukan oleh Khoiriyah (2019) mengungkapkan bahwa 10 subjek perempuan mengatakan bahwa mereka tidak memiliki tubuh yang ideal, subjek menganggap bahwa tubuh mereka tidak seindah bentuk tubuh perempuan lainnya, sehingga mereka kerap melakukan serangkaian *treatment* agar penampilan mereka lebih terlihat menarik bagi lawan jenis dan lingkungan sosialnya karena subjek merasa cemas dan rendahnya *self acceptance* sehingga tidak bisa menerima bentuk tubuhnya yang menurut mereka belum mencapai standar kecantikan yang telah ditetapkan.

Perilaku membandingkan diri sendiri dengan orang lain atau *social comparison* merupakan salah satu faktor yang dapat memicu seseorang mengalami *body dissatisfaction* (Sunartio, Sukamto & Dianovinia. 2012). *Self acceptance* merupakan suatu proses yang subyektif dimana individu membandingkan kemampuan serta penampilan dirinya dengan orang lain yang berada di lingkungan sekitarnya (Sunartio et al., 2012). Ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain maka akan berdampak pada *body dissatisfaction* individu tersebut (Tylka & Sabik, 2010). Schaefer dan Thompson (2014) menyatakan bahwa setiap individu akan mendapat dorongan bawaan dari dirinya untuk mengevaluasi penampilan serta kemampuan dirinya.

Menurut Festinger (1954) Terdapat dua jenis *self comparison* yaitu *upward comparison* dan *downward comparison*. *Upward comparison* merupakan perbandingan sosial dimana individu membandingkan sesuatu yang dianggap lebih baik darinya, sedangkan *downward comparison* merupakan perbandingan sosial dimana individu membandingkan sesuatu yang dianggap lebih buruk darinya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Putra et al., 2019), sebagian subjek membandingkan diri

mereka dengan teman ataupun artis yang dianggap memiliki penampilan yang ideal. Setiawati (2020) juga menyatakan dalam penelitiannya bahwa selain wanita, ternyata laki-laki juga seringkali membandingkan dirinya dengan individu lain seperti penampilan dan massa tubuhnya. Menurut riset yang dilakukan oleh Dove dalam *Indonesian Beauty Confidence Report* pada tahun 2017 menyatakan bahwa 38% wanita di Indonesia seringkali membandingkan diri dengan orang lain yang menyebabkan timbulnya rasa tidak percaya diri dan merasa bahwa dirinya kurang cantik. Dewi A, Noviekayati I, Rina A (2020) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa seseorang yang seringkali membandingkan dirinya dengan orang lain akan memiliki kepercayaan diri yang rendah, individu tersebut akan selalu melakukan pengecekan tubuh secara berulang, menyamakan bagian tubuh yang menurutnya kurang bagus dan menjauhi aktivitas yang melibatkan lingkungan sosial.

Beberapa penelitian sebelumnya yang meneliti keterkaitan antara *self acceptance* terhadap kecenderungan *body dissatisfaction* memiliki perbedaan dalam hasil penelitiannya. Penelitian yang dilakukan oleh Khoiriyah (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *body dissatisfaction* dan *self acceptance* bahwa jika perempuan usia dewasa awal memiliki penerimaan diri yang baik maka individu tersebut cenderung memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh yang tinggi. Hasil penelitian Ardiyanti, T.M (2022) semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki perempuan, maka akan semakin rendah pula *body dissatisfaction* yang dialami.

Selanjutnya adalah penelitian terdahulu yang meneliti tentang keterkaitan antara *social comparison* dengan kecenderungan *body dissatisfaction*. Penelitian yang dilakukan oleh Amarina & Laksmiwati (2021) menyatakan bahwa *social comparison* dengan kecenderungan *body dissatisfaction* memiliki arah hubungan yang positif yang berarti bahwa semakin tinggi *social comparison* yang dilakukan oleh perempuan, maka akan semakin tinggi juga *body dissatisfaction* yang dimilikinya. Permatasari & Ansyah (2023) juga mengemukakan bahwa semakin tinggi *social comparison* yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin tinggi juga *body dissatisfaction* pada mahasiswa. Sedangkan menurut Vartanian & Dey (2013) mengemukakan bahwa jika seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain yang lebih buruk darinya justru akan membuat individu tersebut semakin tidak puas dengan bentuk tubuhnya.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian kembali mengenai fenomena *body dissatisfaction* yang terjadi pada mahasiswa dewasa awal khususnya perempuan karena *body dissatisfaction* dapat menimbulkan dampak negatif seperti depresi dan gangguan makan yakni anoreksia dan bulimia yang dapat membahayakan individu. Peneliti hanya meneliti mahasiswa perempuan karena berdasarkan penelitian terdahulu, perempuan lebih rentan mengalami *body dissatisfaction* dan cenderung lebih memperhatikan bentuk tubuhnya dibandingkan dengan laki-laki. Peneliti memilih mahasiswa pengguna aktif TikTok dikarenakan saat ini TikTok merupakan salah satu sosial media yang paling banyak disukai.

Selain itu, faktor dari *body dissatisfaction* yakni *self acceptance* dan *social comparison* juga sangat penting untuk diteliti khususnya pada mahasiswa pengguna sosial media TikTok dikarenakan

peneliti ingin mengetahui seberapa besar pengaruh dari faktor yang dipilih peneliti terhadap kecenderungan *body dissatisfaction*. Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini diberi judul “Pengaruh *Self acceptance* dan *social comparison* terhadap kecenderungan *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna sosial media TikTok”.

METODE

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Hipotesis penelitian ini adalah adanya pengaruh yang signifikan antara *self acceptance* dan *social comparison* terhadap kecenderungan *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna sosial media TikTok. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa perempuan pengguna sosial media TikTok berusia 18 sampai 25 tahun, diambil dari enam Universitas di Bandar Lampung dengan jumlah subjek sebanyak 180 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *quota sampling*. Peneliti menentukan karakteristik yang akan digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini, yaitu berstatus mahasiswa aktif, berjenis kelamin perempuan, berusia 18-25 tahun, telah menggunakan sosial media tiktok selama satu tahun. Peneliti menggunakan *Google form* sebagai media untuk menyebarkan kuesioner. Data penelitian diambil menggunakan *Body Dissatisfaction Scale (BDS)*, *Berger Self Acceptance Scale (BSAS)* dan *The Upward and Downward Apperance Comparison Scale (UDACS)*. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linear berganda.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Subjek Berdasarkan Universitas

Nama Universitas	N	%
Universitas Lampung	30	16.7
UIN Raden Intan Lampung	30	16.7
Universitas Malahayati	30	16.7
Universitas Bandar Lampung	30	16.7
IIB Darmajaya	30	16.7
STKIP PGRI Bandar Lampung	30	16.7
Jumlah	180	100

Berdasarkan data hasil uji frekuensi pada tabel 6 diatas, didapatkan hasil bahwa karakteristik subjek berdasarkan Universitas dalam penelitian ini memiliki jumlah yang sama yakni sebanyak 30 subjek (16.7%) pada setiap Universitas.

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia

Usia	N	%
18-22 tahun	169	93.9
23-25 tahun	11	6.1
Jumlah	180	100

Berdasarkan data hasil uji frekuensi pada tabel diatas, didapatkan hasil bahwa karakteristik subjek berdasarkan usia dalam penelitian ini didominasi dengan rentang usia 18-22 tahun (93.9%) sebanyak 169 orang dan pada rentang usia 23-25 tahun (6.1%) sebanyak 11 orang.

Tabel 3. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	N	Skor	Data Hipotetik	Data Empirik
----------	---	------	----------------	--------------

	Min	Max	Mean	SD	Mean	SD
<i>Body Dissatisfaction</i>	180	21	84	52.5	10.5	47.01
<i>Self Acceptance</i>	180	24	96	60	12	62.08
<i>Social Comparison</i>	180	13	52	32.5	6.5	30.98

Berdasarkan hasil tabel diatas, penelitian ini dapat dikategorisasikan dalam tiga kategorisasi yaitu rendah, sedang dan tinggi. Rumus kategorisasi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Rumus kategorisasi

Kategorisasi	Rumus
Rendah	$X < M - 1,0 SD$
Sedang	$M - 1,0 SD \leq X < M + 1,0 SD$
Tinggi	$M + 1,0 SD \leq X$

Tabel 4 diatas merupakan rumus yang peneliti gunakan sebagai dasar untuk mengkategorisasikan subjek pada penelitian ini.

Tabel 5. Kategoriasi *Body Dissatisfaction*

Kategorisasi	Rentang Skor	F	%
Rendah	$X < 42$	50	27.8
Sedang	$42 \leq X < 63$	120	66.7
Tinggi	$63 \leq X$	10	5.6
Total		180	100

Berdasarkan pada tabel 5 diketahui bahwa tingkat *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna sosial media TikTok di Bandar Lampung di dominasi pada kategori sedang yaitu sebanyak 120 mahasiswa dengan persentase sebesar 66.7 %.

Tabel 6. Analisis *Body Dissatisfaction* berdasarkan aspek

Aspek	Mean
Bentuk tubuh dan berat	20.25
Struktur rangka	8.75
Fitur wajah	18.01

Berdasarkan pada tabel 6 diatas diketahui bahwa dari aspek *body dissatisfaction* mahasiswa pengguna sosial media TikTok di Bandar Lampung dengan nilai rata-rata sebesar 20.25 yang berarti bahwa mahasiswa merasa keadaan *body dissatisfaction* yang tinggi pada aspek bentuk tubuh dan berat yaitu seluruh item terkait keseluruhan bentuk tubuh maupun area tertentu seperti kelebihan berat badan dan tidak memiliki pinggang yang ramping.

Tabel 7. Kategorisasi *Self Acceptance*

Kategorisasi	Rentang Skor	F	%
Rendah	$X < 48$	1	0.6 %
Sedang	$48 \leq X < 72$	174	96.7 %
Tinggi	$72 \leq X$	5	2.8 %
Total		180	100%

Berdasarkan pada tabel diatas, diketahui bahwa tingkat *self acceptance* pada mahasiswa pengguna sosial media TikTok di Bandar Lampung di dominasi pada kategori sedang yaitu sebanyak 174 mahasiswa dengan persentase sebesar 96.7 %.

Tabel 8. Analisis *Self Acceptance* berdasarkan aspek

Aspek	Mean
Memiliki standar nilai-nilai kehidupan diri sendiri yang tidak dipengaruhi lingkungan eksternal sebagai petunjuk perilakunya	2.78
Memiliki keyakinan yang cukup untuk menghadapi kehidupan	10.16
Bertanggung jawab menerima konskuensi atas perbuatannya	5.41
Menerima pujian dan kritik dari orang lain secara objektif	7.86
Tidak mencoba menyangkal keterbatasan diri tetapi menerima segalanya tanpa menyalahkan diri sendiri	5.35
Menganggap diri berharga setara dengan orang lain	7.77
Tidak mengharapkan orang lain menolaknya dalam kondisi apapun	7.81
Tidak menganggap dirinya sendiri sebagai pribadi yang sangat berbeda dari orang lain atau abnormal	7.97
Tidak malu atau canggung (kesadaran diri)	6.97

Berdasarkan pada tabel diatas diketahui bahwa dari aspek *self acceptance* mahasiswa pengguna sosial media TikTok di Bandar Lampung dengan nilai rata-rata sebesar 10.16 yang berarti bahwa mahasiswa merasa keadaan *self acceptance* yang tinggi pada aspek memiliki keyakinan yang cukup untuk menghadapi kehidupan yaitu memiliki kepercayaan diri dan memusatkan perhatiannya pada kemampuan dirinya dalam menyelesaikan suatu permasalahan.

Tabel 9. Kategorisasi *Social Comparison*

Kategorisasi	Rentang Skor	F	%
Rendah	$X < 26$	36	20
Sedang	$26 \leq X < 39$	134	74.4
Tinggi	$39 \leq X$	10	5.6
Total		180	100

Berdasarkan pada tabel diatas, diketahui bahwa tingkat *social comparison* pada mahasiswa pengguna sosial media TikTok di Bandar Lampung di dominasi pada kategori sedang yaitu sebanyak 134 mahasiswa dengan persentase sebanyak 74.4 %.

Tabel 10. Analisis *Social Comparison* berdasarkan aspek

Aspek	Mean
<i>Upward Comparison</i>	17.02
<i>Downward Comparison</i>	13.96

Berdasarkan pada tabel diatas diketahui bahwa dari aspek *social comparison* mahasiswa pengguna sosial media TikTok di Bandar Lampung dengan nilai rata-rata sebesar 17.02 yang berarti bahwa mahasiswa merasa keadaan *social comparison* yang tinggi pada aspek *upward comparison* yaitu ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang mereka percaya jika individu tersebut lebih baik daripada dirinya.

Tabel 11. Hasil Analisis Multikolinieritas

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
Constant		
<i>Self Acceptance</i>	.975	1.026
<i>Social Comparison</i>	.975	1.026

Berdasarkan pada tabel 11 didapatkan hasil bahwa pada nilai tolerance seluruh variabel independen memiliki nilai lebih besar dari .10 dengan nilai tolerance variabel *self acceptance* sebesar .975 dan *social comparison* sebesar .975. Sementara itu hasil perhitungan nilai *Variance Inflation Factor*

(VIF) juga menunjukkan hal serupa yaitu tidak adanya nilai VIF dari variabel independen yang memiliki nilai VIF lebih besar dari 10 dengan nilai VIF variabel *self acceptance* sebesar 1.026 dan *social comparison* sebesar 1.026 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada multikolinieritas antar variabel independen dalam model regresi pada penelitian ini.

Tabel 12. Hasil Uji F dan R Square

Model	R Square	F	Sig.
Regression	.142	14.609	.000
Residual			

Berdasarkan pada tabel diatas, dihasilkan nilai F hitung sebesar 14.609 dengan nilai signifikansi sebesar .000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari alpha (.05), artinya *self acceptance* (X1) dan *social comparison* (X2) secara simultan berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* (Y). Untuk nilai koefisien determinasi didapatkan hasil sebesar .142 atau sama dengan 14.2%. Nilai tersebut bermakna bahwa variabel *self acceptance* (X1) dan variabel *social comparison* (X2) secara simultan berpengaruh terhadap variabel (Y) sebesar 14.2%. Sedangkan sisanya (100% -14.2% = 85.8%) dipengaruhi oleh variabel lainnya diluar variabel yang diteliti. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel bebas yang dirumuskan yaitu *self acceptance* dan *social comparison* telah cukup mampu mempengaruhi *body dissatisfaction* sebagai variabel terikatnya.

Tabel 13. Hasil Uji Parsial (Uji t)

Model	β	t	Sig.
(Constant)		7.704	.000
<i>Self Acceptance</i>	-.304	-4.307	.000
<i>Social Comparison</i>	.179	2.538	.012

Berdasarkan tabel 13 terlihat bahwa nilai koefisien (β) dari *self acceptance* bernilai negatif yaitu sebesar -.304 dengan nilai signifikansi sebesar .000. Nilai ini lebih kecil jika dibandingkan dengan alpha (.05), sehingga menghasilkan keputusan yaitu terdapat pengaruh negatif antara *self acceptance* (X) dengan *body dissatisfaction* (Y).

Sedangkan untuk *social comparison* didapatkan nilai koefisien (β) bernilai positif yaitu sebesar .179 dengan nilai signifikansi sebesar .012. Nilai ini lebih kecil jika dibandingkan dengan alpha (.05), sehingga menghasilkan keputusan yaitu terdapat pengaruh positif antara *social comparison* (X) dengan *body dissatisfaction* (Y).

Tabel 14. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	SE	SE Total	SR	SR Total
<i>Self acceptance</i>	10%	14%	71%	100%
<i>Social comparison</i>	4%		29%	

Berdasarkan hasil tabel 14 diatas dapat diketahui bahwa sumbangan efektif variabel *self acceptance* terhadap *body dissatisfaction* sebesar 10%. Sementara sumbangan efektif variabel *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* sebesar 4%. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel *self acceptance* memiliki pengaruh yang lebih dominan untuk variabel *body dissatisfaction*. Untuk total sumbangan efektif secara keseluruhan didapatkan hasil sebesar 14% atau sama dengan hasil koefisien determinasi (R_{Square}) analisis regresi berganda yaitu sebesar 14%.

Berdasarkan hasil tabel 14 diatas dapat diketahui bahwa sumbangan relatif *self acceptance*

terhadap *body dissatisfaction* adalah sebesar 71%. Sementara sumbangan relatif variabel *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* sebesar 20%. Untuk total sumbangan relatif secara keseluruhan sebesar 100%.

PEMBAHASAN

Pengaruh Self Acceptance, Social Comparison terhadap Body Dissatisfaction

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh self acceptance dan social comparison terhadap kecenderungan body dissatisfaction pada mahasiswa pengguna sosial media TikTok. Responden yang terlibat pada penelitian ini berjumlah 180 responden yang diambil di enam universitas yang berbeda di Bandar Lampung dengan kisaran usia dewasa awal yaitu pada rentang usia 18-25 tahun.

Pada penelitian ini didapatkan hasil uji hipotesis bahwa self acceptance dan social comparison berpengaruh secara simultan dengan kecenderungan body dissatisfaction pada mahasiswa pengguna sosial media TikTok. Hal ini diketahui berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menggunakan teknik analisis regresi linier berganda dengan bantuan aplikasi IBM Statistical Product and Service Solution (SPSS) 25.0 for Windows. Berdasarkan uji hipotesis diperoleh $p=.000$ dengan nilai $p < .05$ dan nilai $R= .142$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang lemah antara self acceptance dan social comparison terhadap kecenderungan body dissatisfaction pada mahasiswa pengguna sosial media TikTok yang berarti bahwa responden pengguna sosial media TikTok telah menerima dirinya sendiri seperti merasa percaya diri saat mengunggah video dirinya di TikTok dan merasa yakin bahwa tubuhnya merupakan hal yang harus ia banggakan meskipun terkadang responden merasa iri karena tidak memiliki bentuk tubuh yang langsing seperti orang lain yang ia lihat di TikTok. Responden yang melakukan social comparison merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya karena tidak memiliki tubuh seperti idola dan membandingkan dirinya dengan influencer di TikTok sehingga membuat responden memunculkan konflik dalam dirinya seperti depresi yang dapat menyebabkan timbulnya kecenderungan body dissatisfaction, tetapi social comparison juga dapat menjadi salah satu cara untuk mendapat motivasi dan inspirasi menuju bentuk tubuh yang ideal dan sehat seperti menonton konten diet sehat atau tips olahraga rutin untuk menciptakan bentuk tubuh yang ideal dan menerapkannya pada kehidupan sehari-hari. Kecenderungan body dissatisfaction dapat dijelaskan oleh variabel lainnya yang memiliki pengaruh lebih besar seperti variabel self esteem dengan sumbangan efektif sebesar 50,2% (Resky B et al., 2021) atau variabel perilaku diet dengan sumbangan efektif sebesar 49,2% (Ulya Nada Permata, 2023).

Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini sesuai dengan hipotesis sementara yang diajukan peneliti bahwa terdapat pengaruh antara self acceptance dan social comparison terhadap kecenderungan body dissatisfaction pada mahasiswa pengguna sosial media TikTok. Kedua variabel independent yaitu self acceptance dan social comparison memberikan sumbangan efektif sebesar 14% hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki tingkat self acceptance yang tinggi mampu menurunkan tingkat body

dissatisfaction dan seseorang yang memiliki tingkat social comparison yang tinggi akan membuat tingkat body dissatisfaction menjadi tinggi. Berdasarkan kajian pustaka yang dilakukan oleh peneliti, terdapat teori serta hasil dari penelitian sebelumnya yang mengarahkan pada hipotesis bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara self acceptance dan social comparison terhadap body dissatisfaction.

Pengaruh Self Acceptance terhadap Body Dissatisfaction

Self acceptance pada mahasiswa pengguna sosial media TikTok di Bandar Lampung didominasi pada kategori sedang yaitu sebesar 96.7%. Pada penelitian ini aspek yang paling dominan adalah aspek memiliki keyakinan yang cukup untuk menghadapi kehidupan dengan nilai rata rata sebesar 10.16 dengan arti bahwa individu yang memiliki tingkat self acceptance yang cukup akan merasa bahwa ia memiliki keyakinan untuk dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan dengan memiliki rasa kepercayaan diri saat memposting dirinya di TikTok dan dapat memusatkan perhatiannya pada kemampuan yang ia miliki dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang ada dalam hidupnya seperti tidak terpengaruh dengan permasalahan yang seringkali dibagikan di sosial media TikTok. Aspek pada self acceptance yang paling rendah adalah aspek memiliki standar nilai-nilai kehidupan diri sendiri yang tidak dipengaruhi lingkungan eksternal sebagai petunjuk perilakunya dengan rata rata nilai sebesar 2.78 , berdasarkan penelitian didapatkan hasil bahwa mahasiswa pengguna sosial media TikTok masih terpengaruh oleh lingkungan eksternal seperti sosial media TikTok dalam menetapkan standar pada kehidupannya seperti menetapkan standar yang terlalu tinggi pada bentuk tubuh diri sendiri akibat melihat postingan orang lain di media sosial TikTok dan ingin menjadi apa yang orang lain inginkan tanpa memikirkan dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa self acceptance berpengaruh secara negatif terhadap kecenderungan body dissatisfaction yaitu semakin tinggi tingkat self acceptance maka semakin rendah kecenderungan body dissatisfaction. Hal ini diketahui berdasarkan hasil uji parsial dengan hasil nilai koefisien $\beta = -.304$ dan nilai signifikansi $p < .05$. Hasil penelitian terkait self acceptance dan body dissatisfaction ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ardiyanti, T.M (2022) yaitu semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki perempuan, maka akan semakin rendah pula body dissatisfaction yang dialami. Selain itu penelitian lainnya yang mendukung penelitian ini adalah hasil dari penelitian yang dilakukan oleh (Anjani, 2023) yaitu self acceptance yang tinggi menjadi salah satu solusi untuk menurunkan kecenderungan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal karena dengan seseorang memiliki self acceptance, maka individu tersebut akan mampu menerima kondisi dirinya dengan apa adanya, baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki sehingga individu akan merasa puas dengan apa yang dimiliki dan tidak akan membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

Pengaruh Social Comparison terhadap Body Dissatisfaction

Social comparison pada mahasiswa pengguna sosial media TikTok di Bandar Lampung didominasi pada kategori sedang yaitu sebanyak 74.4%. Pada penelitian ini aspek yang paling dominan adalah aspek upward comparison dengan nilai rata rata sebesar 17.02 yaitu kondisi dimana ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang menurutnya lebih baik darinya dengan tujuan

untuk mendapatkan inspirasi atau motivasi untuk mengembangkan diri seperti membandingkan diri dengan seorang content creator TikTok yang cantik dan pandai menjahit atau content creator yang menarik audience dengan cara melukis, tetapi jika upward comparison melebihi batas wajar justru akan membuat seseorang memandang diri sendiri sebagai inferior dan memunculkan emosi negatif yang akan mempengaruhi tingkat body dissatisfaction. Aspek pada social comparison yang paling rendah adalah aspek downward comparison yaitu kondisi dimana individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang menurutnya lebih buruk darinya, hal ini akan membuat individu merasa bahwa dirinya cukup baik dibandingkan orang lain yang justru dapat memunculkan emosi positif untuk diri sendiri yang akan menurunkan tingkat body dissatisfaction.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa social comparison berpengaruh secara positif terhadap kecenderungan body dissatisfaction yaitu semakin tinggi tingkat social comparison maka semakin tinggi pula kecenderungan body dissatisfaction. Hal ini diketahui berdasarkan hasil uji parsial dengan hasil nilai koefisien $\beta = .179$ dan nilai signifikansi $p < .05$. Hasil penelitian terkait social comparison dan body dissatisfaction sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alifa & Rizal (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kedua variabel yaitu semakin tinggi social comparison yang dilakukan oleh wanita kegemukan maka semakin tinggi juga ketidakpuasan pada tubuhnya dan begitu pula sebaliknya. Selain itu penelitian juga dilakukan oleh Amarina & Laksmiwati (2021) dengan hasil uji korelasi sebesar 0,630 dimana pada nilai tersebut tidak menunjukkan adanya arah yang negatif, yang berarti bahwa variabel komparasi sosial dan body dissatisfaction memiliki hubungan yang positif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self acceptance* dan *social comparison* terhadap kecenderungan *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna sosial media TikTok ($p < 0,05$). Variabel *body dissatisfaction* dapat dijelaskan oleh variabel *self acceptance* dan *social comparison* sebesar 14%. Variabel *self acceptance* memberikan sumbangan lebih besar dibandingkan variabel *social comparison* terhadap kecenderungan *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna sosial media TikTok.

DAFTAR PUSTAKA

1. Alifa, A. N., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Yang Memiliki Kelebihan Berat Badan (Overweight). *Proyeksi*, 15(2), 110–119.
2. Amarina, F. N., & Laksmiwati, H. (2021a). Hubungan Antara Komparasi Sosial Dan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Pengguna Instagram Di Surabaya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 8 No. 6, 1–11.
3. Amarina, F. N., & Laksmiwati, H. (2021b). Hubungan Antara Komparasi Sosial Dan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Pengguna Instagram Di Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–11.

4. Andarwati, L. (2016). Citra Diri Ditinjau Dari Intensitas Penggunaan Media Jejaring Sosial Instagram Pada Siswa Kelas Xi Sma N 9 Yogyakarta Self Image Based On Intensity Of The Use Social Networking Instagram In Class Xi Sma N 9 Yogyakarta. *E- Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 8 No. 3, 1–12.
5. Anjani, V. D. (2023). *Hubungan Penerimaan Diri Dengan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Penggemar K-Pop Dan K-Drama*. Universitas Islam Indonesia.
6. Arshuha, F. (2019). *Pengaruh Perbandingan Sosial Dan Perfeksionisme Terhadap Body Dissatisfaction Pada Mahasiswi Pengguna Instagram* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
7. Berger, E. M. (1952). The Relation Between Expressed Acceptance Of Self And Expressed Acceptance Of Others. *The Journal Of Abnormal And Social Psychology*, Vol. 47 No. 4, 778–782.
8. Cash, F. T., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image (A Handbook Of Theory, Research, And Clinical Practice)*. The Guilford Press.
9. Dewi, A. E., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2020). Social Comparison Dan Kecenderungan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 1 No. 02, 173–180.
10. Elizabeth B. Hurlock. (2005). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Airlangga.
11. Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social Comparisons On Social Media: The Impact Of Facebook On Young Women’s Body Image Concerns And Mood. *Body Image*, Vol. 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
12. Felita, P., Siahaja, C., Wijaya, V., Melisa, G., Chandra, M., Dahesihsari, R., Psikologi, F., & Jaya, U. A. (2016). Pemakaian Media Sosial Dan Self Concept Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Manasa*, Vol. 5 No. 1, 30–41.
13. Festinger, L. (1954). *A Theory Of Social Comparison Processes Leon Festinger* *.
14. Grogan, S. (2017). *Body Image (Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women And Children)* (3rd Ed.). Roudledge.
15. Guyer, J. J., & Vaughan-Johnston, T. I. (2018). Social Comparisons (Upward And Downward). In *Encyclopedia Of Personality And Individual Differences* (Pp. 1–5). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1912-1
16. Halim, N. A., Jurusan, D., Komunikasi, I., Dakwah, F., Komunikasi, D., & Riau, S. (2015). Penggunaan Media Internet Di Kalangan Remaja Untuk Mengembangkan Pemahaman Keislaman. In *Jurnal Risalah* (Vol. 26, Issue 3).
17. Hati, C. I. P., & Soetjningsih, C. H. (2022). *Hubungan Self Compassion Dengan Body Dissatisfaction Pada Dewasa Awal Pengguna Instagram*. <https://doi.org/10.24036/Rapun.V13i2>
18. Kartikasari, N. Y. (2013). Body Dissatisfaction Terhadappsychological Well Beingpada Karyawati. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 01 No. 02, 304–323.

19. Khoiriyah, A. L. (2019). *Hubungan Ketidakpuasan Tubuh Dengan Penerimaan Diri Pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18-25 Tahun) Di Kota Malang* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Maulana Ibrahim Malang.
20. Mclean, S. A., & Paxton, S. J. (2019). Body Image In The Context Of Eating Disorders. In *Psychiatric Clinics Of North America* (Vol. 42, Issue 1, Pp. 145–156). W.B. Saunders. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2018.10.006>
21. Meiliana, Valentina, V., & Retnaningsih, C. (2018). Hubungan Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Mahasiswa. *Jurnal Praxis*, Vol. 1 No. 1, 49–62.
22. Meilinda, E. (2013). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dan Konformitas Terhadap Intensi Merokok Pada Remaja. *Psikoborneo*, Vol 1, No 1, 6–13.
23. Nada Permata Ulya. (2023). *Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Perilaku Diet Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Asupan Nutrisi Di Bandar Lampung*.
24. Permatasari, N. G., & Ansyah, E. H. (2023). The Relationship Between Social Comparison And Body Dissatisfaction On Students At Muhammadiyah University Of Sidoarjo. *Journal Of Islamic And Muhammadiyah Studies*, 5, 1–5. <https://doi.org/10.21070/jims.v5i0.1580>
25. Putra, H. N., Dwi Putra, A. I., & Diny, A. (2019). Body Dissatisfaction Ditinjau Dari Social Comparison Pada Siswi Sekolah Menengah Atas. *Journal Of Education, Humaniora And Social Sciences (Jehss)*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.34007/jehss.v2i1.46>
26. Resky B, Harlina Hamid, & Andi Nasrawaty Hamid. (2021). Hubungan Harga Diri Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswi Di Kota Makassar. In *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* (Vol. 1, Issue 1).
27. Ridha, M. (2012). Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh Di Yogyakarta. *Empathy*, Vol. 1 No. 1, 111–121.
28. Santrock, J. W. (2010). *Life-Span Development* (13th Ed.).
29. Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. (2014). The Development And Validation Of The Physical Appearance Comparison Scale-Revised (Pacs-R). *Eating Behaviors*, 15(2), 209–217. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.01.001>
30. Setiawati, N. A. (2020). *Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dan Citra Tubuh Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
31. Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*.
32. *Sugiyono-2015-Bagian*. (N.D.).
33. Sukamto, M., Hamidah, & Fajrianthi, F. (2019). “Can I Look Like Her?”: Body Image Of Adolescent Girls Who Use Social Media. *Makara Human Behavior Studies In Asia*, Vol. 23 No. 1, 60–72. <https://doi.org/10.7454/hubs.asia.1120519>

34. Sunartio, L., Elizabeth Sukamto, M., Dianovinina Fakultas Psikologi, K., & Surabaya Jl Raya Kalirungkut, U. (2012). Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal. *Humanitas*, Vol. 9 No.2, 158–168.
35. Tariq, M., & Ijaz, T. (2015). Development Of Body Dissatisfaction Scale For University Students. *Pakistan Journal Of Psychological Research*, 30(2), 305–322.
36. Tylka, T. L., & Sabik, N. J. (2010). Integrating Social Comparison Theory And Self-Esteem Within Objectification Theory To Predict Women's Disordered Eating. *Sex Roles*, 63(1), 18–31. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9785-3>
37. Vartanian, L. R., & Dey, S. (2013). Self-Concept Clarity, Thin-Ideal Internalization, And Appearance-Related Social Comparison As Predictors Of Body Dissatisfaction. *Body Image*, 10(4), 495–500. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.05.004>