

HUBUNGAN ANTARA SOCIAL COMPARISON DENGAN BODY APPRECIATION PADA DEWASA AWAL PENGGUNA MEDIA SOSIAL TIKTOK

Nabillah Nur Fatikhah¹, Srifianti²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul, Jalan Arjuna Utara No.9, Kebon Jeruk, Jakarta 11510

nabilanurfatihah1627@student.esaunggul.ac.id

Abstract

The use of TikTok social media exposes individuals to content regarding body shape and physical appearance that may encourage social comparison, particularly in terms of physical appearance. The tendency to compare oneself with others is associated with how individuals perceive and appreciate their bodies (body appreciation). This study aimed to determine the relationship between social comparison and body appreciation among early adults who use TikTok social media. This study employed a quantitative correlational approach. The sample consisted of 122 respondents aged 18-40 years. Data were collected using an 11-item social comparison scale with a reliability coefficient of $\alpha = 0.815$ and a 10-item body appreciation scale with a reliability coefficient of $\alpha = 0.930$. All items were declared valid. The hypothesis testing results showed that H_a was accepted and H_0 was rejected, with $p = 0.031$ ($p < 0.05$). There was a negative relationship between social comparison and body appreciation, with $r = -0.195$. This means that the higher the social comparison, the lower the body appreciation among early adults who use TikTok social media. The very weak relationship indicates that other factors may also be associated with body appreciation that were not examined in this study.

Keywords: Social Comparison, Body Appreciation, Early Adulthood, TikTok.

Abstrak

Penggunaan media sosial TikTok memungkinkan individu terpapar konten mengenai bentuk dan penampilan tubuh yang dapat mendorong terjadinya social comparison, khususnya dalam aspek penampilan fisik. Kecenderungan membandingkan diri tersebut berkaitan dengan bagaimana individu memandang dan menghargai tubuhnya (body appreciation). Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara social comparison dengan body appreciation pada dewasa awal pengguna media sosial TikTok. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Sampel penelitian berjumlah 122 responden berusia 18-40 tahun. Pengumpulan data menggunakan skala social comparison sebanyak 11 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar $\alpha = 0,815$, serta skala body appreciation sebanyak 10 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar $\alpha = 0,930$. Seluruh aitem dinyatakan valid. Hasil hipotesis menunjukkan H_a diterima dan H_0 ditolak dengan nilai $p = 0,031$ ($p < 0,05$). Terdapat hubungan negatif antara social comparison dan body appreciation dengan nilai $r = -$

Article History

Received: September 2026

Reviewed: September 2026

Published: September 2026

Plagiarism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

0,195. Artinya, semakin tinggi social comparison, semakin rendah body appreciation pada dewasa awal pengguna media sosial TikTok. Kekuatan hubungan yang sangat rendah menunjukkan adanya faktor lain yang berkaitan dengan body appreciation yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci: *Social Comparison, Body Appreciation, Dewasa Awal, TikTok.*

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah cara individu berinteraksi, berkomunikasi, dan membentuk identitas diri. Salah satu bentuk perkembangan tersebut terlihat melalui penggunaan media sosial sebagai sarana komunikasi berbasis internet. Media sosial tidak hanya memungkinkan individu untuk berinteraksi dan memperoleh informasi, tetapi juga memberikan kesempatan bagi pengguna untuk menciptakan serta menyebarkan konten secara aktif (Kartini et al., 2022).

Salah satu media sosial yang banyak digunakan adalah TikTok. TikTok merupakan platform berbasis video yang menyediakan berbagai jenis konten, seperti hiburan, kecantikan, gaya hidup, hingga edukasi, yang dapat diakses secara cepat dan terus-menerus. Kondisi tersebut membuat pengguna memiliki kesempatan untuk melihat berbagai bentuk penampilan dan gaya hidup orang lain dalam waktu yang relatif sering. Dalam skripsi ini, TikTok menjadi konteks yang relevan karena pengguna dapat terpapar berbagai konten yang menampilkan bentuk tubuh, penampilan fisik, serta standar kecantikan dan ketampanan. Berdasarkan laporan *We Are Social and Meltwater* yang dikutip (Nouvan, 2026), Indonesia menjadi negara dengan jumlah pengguna TikTok terbanyak di dunia, mencapai 194,37 juta

pengguna pada Juli 2025. Pengguna TikTok didominasi kelompok usia dewasa, khususnya 18-41 tahun. Tingginya penggunaan tersebut terlihat dari 90% pengguna yang mengakses TikTok setiap hari dengan rata-rata 52 menit untuk membuat maupun menonton konten (Mohsin, 2020).

Menurut Hurlock (2003), dewasa awal berada pada rentang usia 18-40 tahun. Pada tahap perkembangan ini, individu mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial serta mulai membentuk identitas diri dan memperluas hubungan interpersonal. Dalam proses tersebut, penampilan fisik dapat menjadi salah satu hal yang diperhatikan individu, termasuk ketika individu menerima penilaian sosial dari lingkungan. Penggunaan TikTok kemudian memberikan kesempatan yang lebih luas bagi dewasa awal untuk melihat penampilan orang lain dan menjadikannya sebagai salah satu acuan dalam mengevaluasi dirinya.

Kemampuan individu dalam menerima, menghargai, dan memandang tubuh secara positif dikenal sebagai *body appreciation*. Individu dengan *body appreciation* tinggi mampu menerima kondisi dan fungsi tubuhnya tanpa menjadikan standar penampilan sebagai dasar utama dalam menilai diri. Sebaliknya, *body appreciation* yang rendah dapat meningkatkan kesulitan menerima tubuh serta kerentanan terhadap standar penampilan di media sosial. Kondisi

ini dapat dialami baik perempuan maupun laki-laki, dengan perhatian yang berbeda, seperti berat badan, bentuk tubuh, kulit, massa otot, dan tinggi badan. Menurut (Soulliard et al., 2021) individu yang memiliki *body appreciation* yang rendah lebih rentan mengalami gangguan makan dan gejala depresi serta kecemasan yang dapat memicu penurunan *self-esteem* dan *self-compassion* (Ramseyer Winter et al., 2019). Survei ZAP Clinic yang dikutip (Lestari, 2025) menunjukkan 50,1% perempuan merasa *insecure* terhadap kondisi kulit wajah dan 44,9% terhadap berat badan. Pada laki-laki, sekitar 30-40% mengalami kecemasan terhadap berat badan dan 85% tidak puas terhadap massa otot (Swami, 2024). Paparan standar tubuh ideal yang tidak realistis di media juga dapat semakin memperkuat ketidakpuasan terhadap tubuh (Andrew et al., 2015).

Permasalahan tersebut juga terlihat dari hasil wawancara terstruktur yang dilakukan pada 28 Juni 2026 terhadap empat dewasa awal pengguna TikTok. Dua responden perempuan, yaitu D (22 tahun) dan G (30 tahun), mengungkapkan bahwa mereka sering merasa kurang mampu menerima dan menghargai kondisi tubuh setelah melihat konten pada *For You Page* TikTok yang menampilkan perempuan dengan tubuh langsing, kulit bersih, dan wajah yang dianggap menarik. Sementara itu, dua responden laki-laki, yaitu M (35 tahun) dan A (19 tahun), mengungkapkan ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya setelah melihat konten laki-laki dengan tubuh atletis, tinggi badan ideal, dan massa otot yang lebih besar.

Keempat responden juga menyatakan adanya keinginan untuk mengubah penampilan agar menyerupai figur yang mereka lihat di TikTok. Temuan awal tersebut

menunjukkan adanya kesulitan dalam menerima, menghargai, dan mengapresiasi tubuh secara positif sehingga menunjukkan kecenderungan *body appreciation* yang rendah.

Fenomena tersebut dapat dipahami melalui konsep *body appreciation* yang dikemukakan oleh (Avalos et al., 2005). *Body appreciation* menekankan kemampuan individu untuk mempertahankan pandangan positif terhadap tubuh tanpa merasa cemas terhadap standar penampilan fisik yang berkembang di masyarakat. Dalam penelitian ini, konsep tersebut dipandang relevan karena menjelaskan bagaimana individu dapat menerima dan menghargai tubuhnya di tengah paparan standar penampilan yang terdapat pada media sosial. *Body appreciation* dalam penelitian ini mencakup penerimaan individu terhadap tubuh, pandangan positif terhadap tubuh, serta penghargaan individu terhadap tubuh.

Namun, *body appreciation* tidak terbentuk secara langsung dan dapat berkaitan dengan berbagai faktor. Salah satu proses psikologis yang berperan dalam cara individu mengevaluasi dirinya adalah *social comparison*. Menurut (Festinger, 1954), *social comparison* merupakan proses ketika individu mengevaluasi dirinya dengan membandingkan pendapat dan kemampuan yang dimilikinya dengan orang lain sebagai acuan untuk menilai dirinya sendiri. Dalam konteks TikTok, proses tersebut dapat terjadi ketika individu membandingkan penampilan, kondisi tubuh, maupun karakteristik dirinya dengan pengguna lain yang muncul pada *For You Page*.

Karakteristik TikTok yang menampilkan berbagai konten visual dapat memberikan lebih banyak kesempatan bagi individu untuk

melakukan perbandingan sosial. Ketika individu melihat orang lain yang dipersepsikan memiliki penampilan atau bentuk tubuh lebih ideal, orang tersebut dapat dijadikan sebagai standar dalam mengevaluasi dirinya. Semakin sering individu menjadikan orang lain sebagai pembanding, semakin besar kemungkinan individu berfokus pada perbedaan dan kekurangan yang dimiliki. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan kemampuan individu dalam menerima dan menghargai tubuhnya.

Dalam teori *social comparison* (Festinger, 1954), individu memiliki dorongan untuk melakukan evaluasi diri melalui perbandingan dengan orang lain. Perbandingan tersebut dapat berkaitan dengan kemampuan maupun opini. Dalam konteks penelitian ini, proses evaluasi tersebut diperluas pada situasi ketika dewasa awal melihat penampilan dan karakteristik fisik pengguna lain di TikTok, kemudian menggunakan informasi tersebut sebagai acuan dalam menilai dirinya. Oleh karena itu, *social comparison* dipandang relevan untuk menjelaskan kemungkinan keterkaitannya dengan *body appreciation*.

Keterkaitan antara kedua variabel tersebut juga didukung oleh penelitian terdahulu. Penelitian (Aqillah, 2024) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *social comparison* dan *body image*, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *social comparison*, semakin rendah penilaian individu terhadap tubuhnya. Sementara itu, (Anggraeni et al., 2026) menemukan hubungan positif antara *social comparison* dan kecemasan pada pengguna media sosial, yang menunjukkan bahwa kecenderungan membandingkan diri dapat berkaitan dengan kondisi psikologis individu. Penelitian (Imanurul Aisha R, Bagus Takwin, 2021) juga menunjukkan bahwa *social appearance comparison* berkaitan dengan

apresiasi tubuh, meskipun ditempatkan sebagai variabel mediator antara *socio-cultural influences* dan *self-compassion* dengan apresiasi tubuh. Temuan-temuan tersebut memperkuat bahwa proses perbandingan sosial berkaitan dengan cara individu mengevaluasi dan menghargai tubuhnya. Namun, penelitian sebelumnya belum secara langsung menguji hubungan *social comparison* dengan *body appreciation* pada dewasa awal pengguna TikTok, sehingga penelitian ini berfokus pada hubungan kedua variabel tersebut dalam konteks tersebut.

Berdasarkan penelitian terdahulu, penelitian mengenai *social comparison* telah banyak dikaitkan dengan variabel seperti *body image*, *body dissatisfaction*, dan *self-esteem*. Sementara itu, penelitian mengenai *body appreciation* lebih banyak membahas faktor seperti *self-compassion*, *gratitude*, dan pengaruh sosial budaya. Penelitian yang secara khusus menguji hubungan *social comparison* dengan *body appreciation* pada dewasa awal pengguna media sosial TikTok, baik laki-laki maupun perempuan, masih terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut.

Kesenjangan tersebut menjadi semakin penting karena TikTok memberikan paparan visual yang memungkinkan individu melihat berbagai bentuk tubuh dan standar penampilan secara berulang. Di sisi lain, dewasa awal merupakan kelompok yang sedang berada dalam tahap perkembangan dengan perhatian terhadap identitas diri dan penilaian sosial yang cukup relevan. Dengan demikian, memahami hubungan antara *social comparison* dan *body appreciation* menjadi penting untuk memberikan gambaran mengenai bagaimana proses perbandingan

sosial berkaitan dengan kemampuan individu dalam menerima dan menghargai tubuhnya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus pada hubungan antara *social comparison* dengan *body appreciation* pada dewasa awal pengguna media sosial TikTok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *social comparison* dengan *body appreciation* pada dewasa awal pengguna media sosial TikTok. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *social comparison* dengan *body appreciation*, yaitu semakin tinggi *social comparison*, semakin rendah *body appreciation*, dan sebaliknya.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian adalah individu dewasa awal berusia 18-40 tahun, baik laki-laki maupun perempuan, yang menggunakan media sosial TikTok. Sampel dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan jenis *convenience sampling*. Sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus perhitungan G*Power dengan tingkat kesalahan sebesar 0.05 sehingga didapatkan jumlah minimum sampel sebesar 84 responden. Terkumpul 136 responden, kemudian setelah dilakukan penyaringan data, diperoleh 122 responden yang memenuhi kriteria dan dianalisis.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala. Variabel *social comparison* diukur menggunakan skala *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) yang dikembangkan oleh (Gibbons, F. X., & Buunk, 1999) berdasarkan teori Festinger (1954), terdiri atas 11 aitem. Variabel *body appreciation* diukur

menggunakan *Body Appreciation Scale-2* (BAS-2) yang dikembangkan oleh (Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, 2015) telah dimodifikasi oleh peneliti sesuai dengan konteks penelitian, serta terdiri atas 10 aitem. Seluruh aitem pada kedua skala dinyatakan valid. Skala *social comparison* memiliki reliabilitas $\alpha = 0,815$, sedangkan skala *body appreciation* memiliki reliabilitas $\alpha = 0,930$. Analisis hubungan kedua variabel dilakukan menggunakan korelasi *Spearman's Rho*.

Hasil dan Pembahasan

Pada Tabel 1, terdapat hasil gambaran responden berdasarkan jenis kelamin. Penelitian ini memperoleh 136 responden selama proses pengumpulan data. Setelah dilakukan penyaringan data dan eliminasi terhadap 14 responden yang termasuk outlier, diperoleh 122 responden yang dianalisis.

Tabel 1
Gambaran responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	68	55,7%
Perempuan	54	44,3%
Total	122	100%

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden penelitian adalah laki-laki sebanyak 68 orang (55,7%), sedangkan responden perempuan sebanyak 54 orang (44,3%).

Pada Tabel 2, terdapat hasil gambaran responden berdasarkan durasi penggunaan media sosial TikTok setiap hari. Berikut gambaran umum durasi penggunaan media sosial TikTok setiap hari yang dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2
Gambaran responden berdasarkan durasi penggunaan media sosial TikTok setiap hari

Durasi Menggunakan Media Sosial TikTok Sehari	Frekuensi	Persentase (%)
< 30 Menit	40	32,8%
30 Menit - 1 Jam	46	37,7%
> 1 Jam	36	29,5%
Total	122	100%

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden dalam penelitian ini menggunakan media sosial TikTok selama 30 menit - 1 jam setiap hari, sebanyak 46 orang dari total 122 responden atau setara dengan 37,7% dari seluruh jumlah responden.

Pada Tabel 3, terdapat hasil gambaran responden berdasarkan lama memiliki akun media sosial TikTok. Berikut gambaran umum lama memiliki akun media sosial TikTok yang dapat dilihat pada Tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3

Gambaran responden berdasarkan lama memiliki akun media sosial TikTok

Lama Memiliki Akun TikTok	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang dari 1 Tahun	23	18,9%
1 - 2 Tahun	33	27%
3 - 4 Tahun	25	20,5%
Lebih dari 4 Tahun	41	33,6%
Total	122	100%

Berdasarkan Tabel 3, mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki akun media sosial TikTok selama lebih dari 4 tahun, sebanyak 41 orang dari total 122 responden atau setara dengan 33,6% dari seluruh jumlah responden.

Pada Tabel 4, terdapat hasil uji statistik deskriptif dari variabel *Social Comparison* dan *Body Appreciation*. Berikut hasil uji statistik deskriptif dari variabel *Social Comparison* dan *Body Appreciation* yang dapat dilihat pada Tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4

Uji statistik deskriptif dari variabel Social Comparison dan Body Appreciation

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Dev.
<i>Social Comparison</i>	122	14	47	31,79	6,900
<i>Body Appreciation</i>	122	24	50	42,19	7,550

Berdasarkan Tabel 4, variabel *social comparison* memiliki skor minimum 14 dan maksimum 47, dengan nilai *mean* sebesar 31,79 dan standar deviasi 6,900. Sementara itu, variabel *body appreciation* memiliki skor minimum 24 dan maksimum 50, dengan nilai *mean* sebesar 42,19 dan standar deviasi 7,550.

Pada Tabel 5, terdapat hasil uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu uji *Kolmogorov-Smirnov*. Berikut hasil uji normalitas yang dapat dilihat pada Tabel 5 di bawah ini.

Tabel 5

Uji normalitas

Variabel	Statistic	df	Sig.	Keterangan
<i>Social Comparison</i>	.119	122	.000	Tidak Normal
<i>Body Appreciation</i>	.156	122	.000	Tidak Normal

Hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa variabel *social comparison* dan *body appreciation* memiliki nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga kedua variabel tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi *Spearman's Rho* sebagai teknik statistik nonparametrik.

Pada Tabel 6, terdapat hasil uji linearitas. Berikut hasil uji linearitas yang dapat dilihat pada Tabel 6 di bawah ini.

Tabel 6
Uji linearitas

Variabel	Sig. Linearit y	Sig. Deviatio n from Linearit y	Keteranga n
<i>Social Comparison - Body Appreciation</i>	0,010	0,805	Linear

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai *linearity* sebesar 0,010 ($p < 0,05$) dan *deviation from linearity* sebesar 0,805 ($p > 0,05$). Dengan demikian, hubungan antara *social comparison* dan *body appreciation* dinyatakan linear dan tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari hubungan linear.

Pada Tabel 7, terdapat hasil uji analisa korelasi *Spearman's Rho* antara variabel *social comparison* dan variabel *body appreciation*. Berikut hasil uji analisa korelasi *Spearman's Rho* antara variabel *social comparison* dan variabel *body appreciation* yang dapat dilihat pada Tabel 7 di bawah ini.

Tabel 7
Uji analisa korelasi Spearman's Rho antara variabel social comparison dan variabel body appreciation

Variabel	Koefisien (rho)	Sig. (2-tailed)	N	Keterangan
<i>Social Comparison - Body Appreciation</i>	-0,195	0,031	122	Signifikan (Negatif)

Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar $p = -0,195$ dengan nilai signifikansi $p = 0,031$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *social comparison* dan *body*

appreciation pada dewasa awal pengguna media sosial TikTok. Dengan demikian, hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi *social comparison*, maka semakin rendah *body appreciation* pada dewasa awal pengguna media sosial TikTok. Dan sebaliknya, semakin rendah *social comparison*, maka semakin tinggi *body appreciation* pada dewasa awal pengguna media sosial TikTok. Nilai koefisien sebesar -0,195 berada pada interval 0,00-0,199 sehingga tingkat hubungan kedua variabel termasuk sangat rendah. Meskipun demikian, hubungan tersebut tetap signifikan secara statistik karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05.

Temuan tersebut dapat dipahami dari karakteristik penggunaan media sosial TikTok. TikTok memungkinkan dewasa awal melihat berbagai konten visual yang menampilkan penampilan, bentuk tubuh, maupun karakteristik fisik individu lain. Paparan tersebut dapat memberikan kesempatan bagi individu untuk melakukan perbandingan sosial, terutama ketika penampilan orang lain digunakan sebagai acuan dalam mengevaluasi dirinya. Ketika individu lebih sering membandingkan dirinya dengan orang lain, perhatian terhadap perbedaan antara kondisi dirinya dan orang yang menjadi pembanding dapat meningkat.

Dalam kondisi tersebut, *social comparison* yang tinggi dapat membuat individu lebih berfokus pada kekurangan yang dimiliki. Individu dapat melihat dirinya kurang menarik, kurang ideal, atau memiliki karakteristik fisik yang berbeda dari figur yang dilihatnya di TikTok. Kondisi tersebut kemudian dapat berkaitan dengan menurunnya kemampuan individu untuk menerima dan menghargai tubuhnya.

Sebaliknya, individu dengan kecenderungan *social comparison* yang lebih rendah cenderung tidak terlalu menjadikan kondisi orang lain sebagai standar utama dalam mengevaluasi dirinya sehingga dapat lebih menerima dan menghargai kondisi tubuhnya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan *social comparison* yang tinggi dapat membuat individu lebih berfokus pada kekurangan fisik yang dimilikinya, sehingga kemampuan untuk menerima dan menghargai tubuh secara positif menjadi lebih rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Aqillah, 2024) mengenai hubungan *social comparison* dengan *body image* pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram. Penelitian tersebut menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *social comparison* dan *body image*. Walaupun variabel yang digunakan adalah *body image*, bukan *body appreciation*, temuan tersebut mendukung pemahaman bahwa proses membandingkan diri dengan orang lain berkaitan dengan cara individu mengevaluasi dan memandang tubuhnya. Sementara itu, (Anggraeni et al., 2026) menemukan hubungan positif antara *social comparison* dan kecemasan pada pengguna media sosial, yang menunjukkan bahwa kecenderungan membandingkan diri dapat berkaitan dengan kondisi psikologis individu.

Secara teoritis, hasil penelitian ini mendukung teori *social comparison* (Festinger, 1954), yang menjelaskan bahwa individu menggunakan orang lain sebagai salah satu acuan dalam mengevaluasi dirinya. Dalam konteks penelitian ini, TikTok menjadi salah satu lingkungan yang memungkinkan proses evaluasi tersebut terjadi karena individu dapat melihat berbagai karakteristik penampilan pengguna lain secara terus-menerus. Perbandingan tersebut kemudian

dapat berkaitan dengan bagaimana individu menilai kondisi tubuhnya sendiri.

Temuan ini juga sesuai dengan konsep *body appreciation* dari (Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, 2015), yang menekankan kemampuan individu untuk mempertahankan pandangan positif terhadap tubuh serta menerima dan menghargai tubuhnya di tengah standar penampilan yang berkembang di lingkungan sosial. Ketika individu terlalu menjadikan penampilan orang lain sebagai standar untuk mengevaluasi dirinya, kemampuan untuk mempertahankan pandangan positif terhadap tubuh dapat menjadi lebih sulit.

Keterkaitan tersebut juga didukung oleh penelitian (Imanurul Aisha R, Bagus Takwin, 2021) yang menunjukkan bahwa *social appearance comparison* berkaitan dengan apresiasi tubuh, meskipun ditempatkan sebagai variabel mediator antara *socio-cultural influences* dan *self-compassion* dengan apresiasi tubuh. Walaupun demikian, temuan tersebut memperkuat bahwa proses membandingkan penampilan dengan orang lain dapat berkaitan dengan bagaimana individu menghargai tubuhnya.

Nilai $p = -0,195$ menunjukkan bahwa *social comparison* hanya memiliki hubungan yang sangat lemah dengan *body appreciation*. Dengan kata lain, *social comparison* bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam menerima dan menghargai tubuh. Penelitian ini juga menunjukkan adanya kemungkinan faktor lain yang dapat berkaitan dengan *body appreciation*. Dengan demikian, hasil penelitian tidak dapat diartikan bahwa penggunaan TikTok atau *social comparison* secara langsung menyebabkan rendahnya *body appreciation*. Oleh karena itu,

penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor-faktor tersebut agar pemahaman mengenai *body appreciation* pada pengguna media sosial menjadi lebih luas.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan sangat rendah antara *social comparison* dan *body appreciation* pada dewasa awal pengguna TikTok ($r^s = -0,195$; $p = 0,031 < 0,05$). Artinya, semakin tinggi *social comparison*, semakin rendah *body appreciation*, dan sebaliknya. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain di TikTok dapat berkaitan dengan berkurangnya kemampuan individu dalam menerima dan menghargai tubuhnya.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada komposisi responden yang lebih banyak laki-laki, cakupan variabel yang hanya melibatkan *social comparison* dan *body appreciation*, serta penggunaan desain korelasional yang belum dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih seimbang berdasarkan jenis kelamin, mempertimbangkan faktor lain yang berkaitan dengan *body appreciation*, serta menggunakan desain yang dapat mengkaji hubungan sebab-akibat secara lebih mendalam.

Daftar Pustaka

Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2015). The protective role of body appreciation against media-induced body dissatisfaction. *Body Image*, 15, 98-104. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.005>

Aqillah, W. A. (2024). *Hubungan antara social comparison dan body image pada mahasiswa pengguna social media Instagram*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Ashgarie, R. I. A., Ikhsan, M. F. F., Amelia P, C., & Nuralitasari, F. (2022). Body Appreciation Pada Perempuan Dewasa Awal yang Aktif Menggunakan Media Sosial. *Flourishing Journal*, 2(6), 457-467. <https://doi.org/10.17977/um070v2i62022p457-467>

Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2(3), 285-297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>

Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *BODY IMAGE: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. Guilford Press.

Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/00187267540070202>

Frisén, A., & Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image*, 7(3), 205-212. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.04.001>

Gibbons, F. X., & Buunk, B. 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>

- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Imanurul Aisha R, Bagus Takwin, I. I. D. O. (2021). Pengaruh Socio-cultural Influences dan Self-Compassion terhadap Apresiasi Tubuh Wanita: Social Appearance Comparison sebagai Mediator. *Journal of Psychology*, 9(1). <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v9i1.19051>
- Jones, D. C. (2001). Sosial Comparison and Body Image: Attractiveness Comparison to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles*, 45(9-10), 645-664. <https://doi.org/10.1023/A:1014815725852>
- Kartini, K., Harahap, I. A., Arwana, N. Y., & Rambe, S. W. T. B. (2022). Teori dalam Penelitian Media. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 3(2), 136-140.
- Krisanti, D., Hayati, S., & Zubair, A. G. H. (2023). Hubungan Perbandingan Sosial dengan Kebersyukuran pada Dewasa Madya di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 112-118.
- Lestari, A. P. (2025). *Biaya tersembunyi dari insecurity perempuan*. CXO Media. <https://www.cxomedia.id/human-stories/20251230155602-74-181862/biaya-tersembunyi-dari-insecurity-perempuan>
- Mohsin, M. (2020). *10 TikTok statistics that you need to know in 2020*. Oberlo.
- Normala Evaputri Anggraeni, Annisa Prameswari Kesumaningrum, Fidila Najwa Rizkia, N. U. A. (2026). Hubungan Social Comparison dan Kecemasan pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Aktif. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 6(3), 2325-2332. <https://doi.org/10.54082/jupin.2603>
- Nouvan. (2026). *Indonesia jadi negara pengguna TikTok terbanyak di dunia 2025*. <https://dataloka.id/humaniora/4424/indonesia-jadi-negara-pengguna-tiktok-terbanyak-di-dunia-2025/>
- onesia-jadi-negara-pengguna-tiktok-terbanyak-di-dunia-2025/
- Ramseyer Winter, V., Landor, A. M., Teti, M., Morris, K., Schliep, E. M., Pevehouse-Pfeiffer, D., & Pekarek, E. (2019). Is body appreciation a mechanism of depression and anxiety? An investigation of the 3-dimensional body appreciation mapping (3D-BAM) intervention. *Mental Health and Prevention*, 14. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2019.200158>
- Shadiqi, A. M. (2024). *Statistik Untuk Penelitian Psikologi Dengan SPSS*. Rajawali Pers.
- Soulliard, Z. A., Brode, C., Tabone, L. E., Abunnaja, S., Szoka, N., & Cox, S. (2021). The role of body appreciation, weight bias internalization, and disordered eating behaviors among presurgical bariatric patients. *Surgery for Obesity and Related Diseases*, 17(5), 1000-1007. <https://doi.org/10.1016/j.soard.2020.12.012>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Sutopo, Ed.; 2nd ed.). Alfabeta.
- Swami, V. (2024). *Hampir 40% laki-laki bermasalah dengan citra tubuhnya, tetapi mereka sulit mendapatkan dukungan*. The Conversation. <https://theconversation.com/hampir-40-laki-laki-bermasalah-dengan-citra-tubuhnya-tetapi-mereka-sulit-mendapatkan-dukungan-219017>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53-67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.00>