PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

BODY DISSATISFACTION PADA PEREMPUAN DEWASA MUDA PENGGUNA INSTAGRAM : PERAN *UPWARD SOCIAL COMPARISON* DAN TEKANAN SOSIOKULTURAL

Masfufah Syakila [1], Puspa Rahayu Utami Rahman [2], Rizky Ajeng Pratiwi [3]
Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang[1,2,3]
e-mail: ps22.masfufahsyakila@mhs.ubpk.ac.id, puspa.rahman@ubpkarawang.ac.id, rizky.ajeng@ubpkarawang.ac.id

Diterima: *11/08/2026*; Direvisi: *13/10/2026*; Diterbitkan: *18/11/2026*

ABSTRAK

Body dissatisfaction pada perempuan dewasa muda menjadi isu psikologis yang semakin relevan seiring meningkatnya penggunaan Instagram sebagai media sosial berbasis visual. Kecenderungan membandingkan penampilan dengan individu yang dianggap lebih menarik serta tekanan standar kecantikan dari lingkungan sosial merupakan faktor psikososial yang berkaitan dengan ketidakpuasan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi *upward social comparison* dan tekanan sosiokultural terhadap *body dissatisfaction*, baik secara parsial maupun simultan, pada perempuan dewasa muda pengguna Instagram di Kabupaten Karawang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linear berganda yang melibatkan 385 perempuan berusia 18–25 tahun melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Body Dissatisfaction Scale* (BDS), *Upward Appearance Comparison Scale* (UPACS), dan *Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 Revised* (SATAQ-4R). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *upward social comparison* dan tekanan sosiokultural memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *body dissatisfaction*, baik secara parsial maupun simultan. Tekanan sosiokultural menunjukkan kontribusi relatif yang lebih besar dibandingkan *upward social comparison* dalam menjelaskan variasi *body dissatisfaction*. Temuan ini menegaskan bahwa ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa muda pengguna Instagram berkaitan tidak hanya dengan kecenderungan membandingkan penampilan dengan orang lain, tetapi juga dengan tekanan standar kecantikan yang berasal dari lingkungan sosial. Penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih terintegrasi mengenai keterkaitan faktor psikologis dan sosiokultural dengan ketidakpuasan tubuh, serta dapat menjadi dasar pertimbangan bagi pengembangan edukasi literasi media sosial dan kesadaran kritis terhadap standar kecantikan ideal.

Kata Kunci: *Body dissatisfaction, Upward social comparison, Tekanan Sosiokultural*

ABSTRACT

Body dissatisfaction among young adult women has become an increasingly relevant psychological concern alongside the growing use of Instagram as a visually oriented social media platform. The tendency to compare one's appearance with individuals perceived as more attractive and the pressure to conform to socially constructed beauty standards are psychosocial factors associated with body dissatisfaction. This study aimed to examine the contributions of upward social comparison and sociocultural pressures to body dissatisfaction, both individually and simultaneously, among young adult female Instagram users in Karawang Regency, Indonesia. The study employed a quantitative approach using multiple linear regression analysis and involved 385 women aged 18–25 years selected through purposive sampling. Data were collected using the Body Dissatisfaction Scale (BDS), Upward Appearance Comparison

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15067

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Scale (UPACS), and Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 Revised (SATAQ-4R). The findings revealed that upward social comparison and sociocultural pressures were positively and significantly associated with body dissatisfaction, both individually and simultaneously. Sociocultural pressures showed a relatively greater contribution than upward social comparison in explaining variations in body dissatisfaction. These findings highlight that body dissatisfaction among young adult female Instagram users is associated not only with the tendency to compare one's appearance with others but also with sociocultural pressures surrounding idealized beauty standards. This study provides a more integrated understanding of the relationships between psychological and sociocultural factors and body dissatisfaction and may inform social media literacy education and critical awareness of idealized beauty standards.
Keywords: *Body dissatisfaction, Upward social comparison, Sociocultural Pressure*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi telah menjadikan media sosial sebagai bagian penting dalam kehidupan generasi muda, tidak hanya sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga sebagai ruang pembentukan identitas diri serta sumber informasi mengenai gaya hidup, termasuk tren penampilan dan kecantikan (Pérez-Torres, 2024). Salah satu platform media sosial yang banyak digunakan adalah Instagram, yang memiliki karakteristik berbasis visual melalui penyajian foto dan video. Berdasarkan Statista Research Department (2025), perempuan berusia 18–25 tahun merupakan salah satu kelompok pengguna Instagram yang cukup besar. Di Indonesia, sebanyak 52,8% audiens Instagram dewasa pada awal tahun 2025 merupakan perempuan (DataReportal, 2025). Karakteristik Instagram yang menekankan konten visual memungkinkan pengguna terpapar berbagai representasi penampilan fisik yang dapat dijadikan acuan dalam mengevaluasi tubuhnya sendiri. Kondisi ini menjadi relevan pada perempuan berusia 18–25 tahun yang berada pada tahap perkembangan *emerging adulthood*. Menurut Arini (2021), *emerging adulthood* merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh eksplorasi identitas dan meningkatnya perhatian individu terhadap pengembangan dirinya. Salah satu karakteristik tahap perkembangan ini adalah *self-focusing*, yaitu kecenderungan individu untuk lebih berfokus pada kebutuhan, pengalaman, dan evaluasi dirinya. Dalam konteks penampilan fisik, perhatian terhadap diri sendiri dapat berkaitan dengan meningkatnya kepekaan terhadap standar kecantikan yang ditampilkan melalui media sosial. Paparan berulang terhadap representasi tubuh ideal berpotensi menjadi acuan dalam menilai penampilan pribadi dan berkaitan dengan munculnya ketidakpuasan tubuh atau *body dissatisfaction* (Tariq & Ijaz, 2015).

Body dissatisfaction merupakan kondisi ketika individu mengevaluasi penampilan fisiknya secara negatif, termasuk bentuk tubuh, ukuran, berat badan, dan karakteristik fisik lainnya, akibat adanya kesenjangan antara kondisi tubuh yang dimiliki dan standar penampilan ideal yang diharapkan (Muhammad et al., 2024; Momeñe et al., 2023). Ketidaksesuaian antara tubuh aktual dan tubuh ideal tersebut dapat berkaitan dengan munculnya emosi negatif, penurunan harga diri, serta gangguan kesejahteraan psikologis individu (Momeñe et al., 2023). Selain memengaruhi penilaian terhadap penampilan fisik, ketidakpuasan tubuh dapat berkaitan dengan kecenderungan mengevaluasi kekurangan fisik secara berulang dan menghindari situasi sosial yang melibatkan penilaian terhadap penampilan. Rodgers et al. (2023) menjelaskan bahwa permasalahan citra tubuh merupakan isu kesehatan mental global yang berkaitan dengan berbagai konsekuensi negatif terhadap kesehatan psikologis dan fisik. Dengan demikian, *body dissatisfaction* tidak hanya mencerminkan evaluasi negatif terhadap karakteristik fisik, tetapi

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15067

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

juga merupakan persoalan psikologis yang perlu mendapat perhatian karena berkaitan dengan kesejahteraan emosional, perilaku, dan kehidupan sosial individu.

Ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan fenomena multidimensional yang mencakup berbagai aspek penampilan fisik, tidak hanya berkaitan dengan bentuk tubuh dan berat badan, tetapi juga dengan karakteristik wajah serta struktur tubuh lainnya (Rodgers et al., 2023). Tariq dan Ijaz (2015) mengelompokkan *body dissatisfaction* ke dalam tiga dimensi, yaitu bentuk tubuh dan berat badan (*body shape and weight*), fitur wajah (*facial features*), serta struktur rangka (*skeletal structure*). Klasifikasi tersebut juga digunakan dalam penelitian Bahar et al. (2024), yang menguji validitas konstruk *Body Dissatisfaction Scale* (BDS) berdasarkan ketiga dimensi tersebut pada perempuan dewasa muda. Dimensi *body shape and weight* berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap proporsi, bentuk, dan berat badan yang dianggap belum sesuai dengan standar ideal. Dimensi *facial features* mencakup ketidakpuasan terhadap karakteristik wajah, seperti bentuk hidung, mata, bibir, dan warna kulit. Sementara itu, dimensi *skeletal structure* mengacu pada ketidakpuasan terhadap karakteristik fisik yang dipengaruhi oleh struktur tulang, seperti tinggi badan, lebar bahu, serta ukuran tangan atau kaki. Relevansi aspek struktur tubuh didukung oleh Talbot dan Mahlberg (2024), yang menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap tinggi badan merupakan salah satu aspek citra tubuh yang perlu diperhatikan pada perempuan. Dengan demikian, ketiga dimensi tersebut memberikan pemahaman yang lebih komprehensif bahwa *body dissatisfaction* tidak hanya mencerminkan evaluasi negatif terhadap berat badan atau bentuk tubuh, tetapi juga mencakup ketidakpuasan terhadap karakteristik wajah dan struktur fisik lainnya.

Fenomena *body dissatisfaction* ditemukan dalam berbagai konteks sosial dan budaya dengan karakteristik standar kecantikan yang berbeda. Rodgers et al. (2023) menjelaskan bahwa persoalan citra tubuh merupakan isu kesehatan mental global. Dalam konteks budaya tertentu di Asia, standar penampilan dapat berkaitan dengan tuntutan untuk memiliki tubuh mungil, karakteristik wajah tertentu, dan warna kulit yang dianggap ideal. Sementara itu, dalam konteks masyarakat Amerika Latin maupun negara-negara Barat, standar penampilan dapat menekankan bentuk tubuh, berat badan, massa otot, dan karakteristik kecantikan yang dipengaruhi oleh nilai budaya setempat. Variasi tersebut menunjukkan bahwa penilaian individu terhadap tubuh tidak terlepas dari standar kecantikan yang berkembang dalam lingkungan sosial dan budaya. Fenomena serupa juga ditemukan di Indonesia. Laporan *Dove Global Girls Beauty and Confidence Study* tahun 2017 menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap penampilan pada kelompok perempuan usia muda yang berkaitan dengan perilaku pembatasan makan, olahraga berlebihan, serta keinginan menjalani prosedur kosmetik untuk mengubah penampilan (Dove, 2017). Temuan tersebut memperlihatkan bahwa ketidakpuasan tubuh merupakan permasalahan yang perlu mendapat perhatian karena berpotensi berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan perilaku individu terhadap tubuhnya.

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai fenomena tersebut dalam konteks lokal, peneliti melakukan pra-penelitian terhadap 59 perempuan dewasa muda berusia 18–25 tahun yang berdomisili di Kabupaten Karawang. Hasil pra-penelitian menunjukkan bahwa sekitar 69,5% responden mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh. Berdasarkan aspek penampilan yang dievaluasi, ketidakpuasan paling banyak ditemukan pada bentuk tubuh dan berat badan sebesar 79,7%, diikuti fitur wajah sebesar 64,4%, serta struktur rangka sebesar 35,6%. Temuan awal ini mengindikasikan bahwa ketidakpuasan tubuh yang dialami responden mencakup beberapa karakteristik fisik, dengan bentuk tubuh dan berat badan sebagai aspek yang paling banyak dilaporkan. Selain itu, hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian perempuan dewasa muda di Karawang cenderung mengkritik penampilannya sendiri, merasa kurang percaya diri

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15067

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

terhadap karakteristik fisik tertentu, serta mengungkapkan keinginan untuk mengubah penampilan agar sesuai dengan standar kecantikan yang diharapkan. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa beberapa responden merasa cemas ketika mengenakan pakaian tertentu, enggan mengunggah foto diri di media sosial, dan sering membandingkan penampilannya dengan orang lain. Sebagian responden menyampaikan bahwa mereka berulang kali memikirkan kekurangan pada tubuhnya sehingga mengalami kesulitan untuk merasa puas terhadap penampilan yang dimiliki. Meskipun temuan pra-penelitian tersebut belum dapat digeneralisasikan pada seluruh perempuan dewasa muda di Karawang, hasilnya memberikan gambaran awal mengenai relevansi permasalahan *body dissatisfaction* pada kelompok yang diteliti.

Fenomena ketidakpuasan tubuh perlu dipahami dengan mempertimbangkan konteks sosial dan budaya tempat individu berinteraksi. Kabupaten Karawang merupakan salah satu wilayah industri yang mengalami perkembangan ekonomi serta perubahan sosial yang cukup pesat (BPS, 2025). Perkembangan wilayah dan akses terhadap teknologi memungkinkan masyarakat semakin terhubung dengan berbagai informasi, gaya hidup, dan representasi penampilan melalui media digital. Dalam konteks tersebut, perempuan dewasa muda dapat menjumpai beragam standar kecantikan melalui interaksi sosial maupun konten Instagram, seperti gambaran mengenai bentuk tubuh, berat badan, karakteristik wajah, dan gaya berpakaian yang dianggap menarik. Linawati dan Helmi (2025) menunjukkan bahwa aktivitas foto di Instagram berkaitan dengan *body dissatisfaction* melalui sikap sosiokultural terhadap penampilan. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa representasi penampilan di media sosial dapat berkaitan dengan evaluasi tubuh melalui standar kecantikan yang berkembang dalam lingkungan sosial. Muhammad et al. (2024) membahas keterkaitan antara internalisasi standar tubuh ideal dan *body dissatisfaction*, yang memberikan dasar untuk memahami bahwa standar penampilan yang diterima individu sebagai acuan pribadi dapat berkaitan dengan evaluasi negatif terhadap tubuh. Oleh karena itu, konteks sosial perempuan dewasa muda di Karawang menjadi relevan untuk mengkaji faktor psikososial yang berkaitan dengan *body dissatisfaction*, khususnya kecenderungan membandingkan penampilan dan tekanan standar kecantikan dari lingkungan sosial.

Salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan *body dissatisfaction* adalah *upward social comparison*, yaitu kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain yang dipersepsikan memiliki karakteristik lebih unggul. Konsep ini berlandaskan teori *social comparison* yang dikemukakan Festinger (1954), yang menjelaskan bahwa individu memiliki kecenderungan mengevaluasi kemampuan maupun karakteristik dirinya melalui perbandingan dengan orang lain, terutama ketika tidak tersedia standar objektif untuk melakukan penilaian. Dalam konteks penampilan fisik, *upward social comparison* terjadi ketika individu membandingkan bentuk tubuh, wajah, atau karakteristik fisiknya dengan orang lain yang dianggap lebih menarik. Instagram memungkinkan terjadinya proses tersebut melalui paparan foto dan video pengguna lain, termasuk teman sebaya maupun figur yang dianggap memiliki penampilan ideal (Pedalino & Camerini, 2022). Perbandingan penampilan ke arah atas dapat berkaitan dengan ketidakpuasan tubuh ketika individu menjadikan keunggulan fisik orang lain sebagai standar yang harus dicapai, sehingga muncul persepsi mengenai kesenjangan antara penampilan aktual dan penampilan ideal.

Keterkaitan *upward social comparison* dengan *body dissatisfaction* telah didukung oleh sejumlah penelitian empiris. Apriliani dan Soetjiningsih (2023) menemukan bahwa perbandingan penampilan fisik berkaitan secara positif dan signifikan dengan *body dissatisfaction* pada perempuan pengguna TikTok dan Instagram. Selanjutnya, Nisa dan Rifani

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15067

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

(2024) menemukan hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Lestari dan Murti (2024), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan melakukan perbandingan sosial, semakin tinggi pula ketidakpuasan tubuh pada individu dewasa awal pengguna Instagram. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan membandingkan penampilan dengan individu yang dipersepsikan lebih ideal merupakan salah satu faktor psikologis yang relevan dalam memahami ketidakpuasan tubuh. Namun, evaluasi individu terhadap penampilan tidak hanya berkaitan dengan proses perbandingan diri, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh tuntutan dan standar kecantikan yang berkembang dalam lingkungan sosial.

Selain *upward social comparison*, tekanan sosiokultural merupakan faktor sosial yang berkaitan dengan cara individu mengevaluasi penampilan fisiknya. Standar kecantikan yang berkembang dalam masyarakat dapat membentuk ekspektasi mengenai karakteristik fisik yang dianggap menarik dan diharapkan untuk dipenuhi (Utami et al., 2023). Tekanan sosiokultural terhadap penampilan merujuk pada tuntutan yang berasal dari berbagai agen sosial, seperti keluarga, teman sebaya, pasangan, dan media, yang mendorong individu untuk menyesuaikan penampilan fisiknya dengan standar kecantikan tertentu (Huang et al., 2023; Lie et al., 2024). Tekanan tersebut dapat muncul melalui komentar keluarga atau teman mengenai berat badan dan bentuk tubuh, candaan mengenai karakteristik wajah atau warna kulit, tuntutan pasangan untuk menjaga penampilan, maupun paparan media sosial yang secara berulang menampilkan standar kecantikan tertentu. Tekanan sosiokultural dan internalisasi standar kecantikan merupakan dua konsep yang berbeda meskipun saling berkaitan. Tekanan sosiokultural mengacu pada tuntutan penampilan yang berasal dari lingkungan eksternal, sedangkan internalisasi merupakan proses ketika individu menerima standar penampilan tersebut sebagai acuan pribadi dalam mengevaluasi tubuhnya. Pembedaan kedua konsep tersebut tercermin dalam pengukuran *Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 Revised* **(**SATAQ-4R), yang mencakup aspek tekanan sosial dan internalisasi standar penampilan sebagai konstruk yang berbeda (Huang et al., 2023; Lie et al., 2024). Dengan demikian, tekanan sosiokultural dapat berkaitan dengan evaluasi negatif terhadap penampilan ketika individu merasa bahwa karakteristik fisiknya belum sesuai dengan standar kecantikan yang diharapkan oleh lingkungan sosial (Utami et al., 2023).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tekanan sosiokultural dan standar penampilan ideal memiliki keterkaitan dengan *body dissatisfaction*. Silva et al. (2020), melalui penelitian terhadap 612 mahasiswi, menemukan bahwa tekanan dari agen sosiokultural dan internalisasi tubuh ideal berkaitan dengan meningkatnya ketidakpuasan terhadap tubuh dan wajah. Temuan serupa dilaporkan oleh Putri dan Wahyudi (2025) pada 417 mahasiswi berusia 18–25 tahun di Kota Bandung, yang menunjukkan bahwa *internalization of appearance ideal* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *body dissatisfaction*, dengan kontribusi sebesar 41,9%. Meskipun penelitian tersebut berfokus pada internalisasi standar penampilan, hasilnya menunjukkan pentingnya mempertimbangkan standar kecantikan dalam memahami evaluasi negatif terhadap tubuh. Selanjutnya, Sari et al. (2022) menemukan hubungan positif yang signifikan antara tekanan sosiokultural yang berasal dari media, keluarga, dan teman sebaya dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi di Kota Batam. Linawati dan Helmi (2025) juga menemukan bahwa aktivitas foto di Instagram berkaitan dengan *body dissatisfaction* melalui sikap sosiokultural pada perempuan pengguna aktif Instagram berusia 18–24 tahun di Indonesia. Penelitian Utami et al. (2023) turut menggambarkan bagaimana standar kecantikan, komentar mengenai penampilan, dan praktik *fat talk* berkaitan dengan pengalaman perempuan dalam menilai tubuhnya. Secara keseluruhan, penelitian-penelitian tersebut memperlihatkan

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15067

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

bahwa ketidakpuasan tubuh berkaitan tidak hanya dengan proses evaluasi diri melalui perbandingan sosial, tetapi juga dengan standar dan tuntutan penampilan yang berasal dari lingkungan sosial.

Meskipun penelitian terdahulu telah mengidentifikasi keterkaitan *upward social comparison* maupun tekanan sosiokultural dengan *body dissatisfaction*, pengujian kedua faktor tersebut dalam satu model analisis tetap diperlukan untuk memperoleh pemahaman mengenai kontribusi masing-masing prediktor ketika faktor lainnya diperhitungkan**.** Penelitian Apriliani dan Soetjiningsih (2023), Nisa dan Rifani (2024), serta Lestari dan Murti (2024) memberikan bukti empiris mengenai keterkaitan perbandingan sosial dengan ketidakpuasan tubuh. Sementara itu, Silva et al. (2020), Sari et al. (2022), Utami et al. (2023), Putri dan Wahyudi (2025), serta Linawati dan Helmi (2025) menunjukkan relevansi faktor sosiokultural dan standar penampilan dalam memahami evaluasi tubuh. Namun, bukti mengenai keterkaitan masing-masing faktor belum secara langsung menunjukkan besarnya kontribusi unik *upward social comparison* dan tekanan sosiokultural ketika keduanya dimasukkan sebagai prediktor dalam model regresi yang sama. Pengujian secara simultan memungkinkan peneliti mengetahui kontribusi bersama kedua variabel sekaligus membandingkan kekuatan hubungan terstandarisasi masing-masing prediktor dengan *body dissatisfaction*. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada perempuan dewasa muda pengguna Instagram di Kabupaten Karawang untuk memperluas bukti empiris mengenai hubungan kedua faktor psikososial tersebut dalam konteks populasi yang diteliti. Dengan demikian, kontribusi penelitian tidak semata-mata terletak pada perbedaan lokasi penelitian, tetapi juga pada pengujian kontribusi relatif dua faktor psikososial dalam menjelaskan variasi *body dissatisfaction*.

Berdasarkan landasan teoretis dan temuan empiris tersebut, penelitian ini mengajukan tiga hipotesis. Pertama, *upward social comparison* memiliki hubungan positif dengan *body dissatisfaction* setelah memperhitungkan tekanan sosiokultural. Kedua, tekanan sosiokultural memiliki hubungan positif dengan *body dissatisfaction* setelah memperhitungkan *upward social comparison*. Ketiga, *upward social comparison* dan tekanan sosiokultural secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan *body dissatisfaction*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi *upward social comparison* dan tekanan sosiokultural terhadap *body dissatisfaction*, baik secara parsial maupun simultan, pada perempuan dewasa muda pengguna Instagram di Kabupaten Karawang. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi mengenai keterkaitan proses evaluasi diri dan tekanan sosial dengan ketidakpuasan tubuh. Secara praktis, temuan penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan bagi pengembangan edukasi literasi media sosial, peningkatan kesadaran kritis terhadap standar kecantikan ideal, serta upaya mendukung penerimaan tubuh yang lebih positif pada perempuan dewasa muda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei untuk menganalisis kontribusi *upward social comparison* dan tekanan sosiokultural terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa muda pengguna Instagram di Kabupaten Karawang. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda untuk menguji hubungan kedua variabel prediktor dengan *body dissatisfaction*, baik secara parsial maupun simultan. Dalam penelitian ini, *upward social comparison* dan tekanan sosiokultural ditetapkan sebagai variabel independen, sedangkan *body dissatisfaction* merupakan variabel dependen. Penggunaan regresi linear berganda memungkinkan peneliti memperkirakan hubungan masing-masing prediktor dengan variabel dependen setelah memperhitungkan prediktor lainnya dalam model yang sama.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15067

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Selain itu, analisis tersebut digunakan untuk mengetahui proporsi variasi *body dissatisfaction* yang dapat dijelaskan secara bersama-sama oleh kedua variabel independen.

Populasi target penelitian adalah perempuan dewasa muda berusia 18–25 tahun yang menggunakan Instagram dan berdomisili di Kabupaten Karawang. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Cochran karena ukuran populasi target tidak diketahui secara pasti, sehingga diperoleh sebanyak 385 responden. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria responden, yaitu (1) perempuan dewasa muda, (2) berusia 18–25 tahun, dan (3) berdomisili di Kabupaten Karawang. Seluruh responden merupakan pengguna Instagram sesuai dengan sasaran penelitian. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Forms yang disebarkan melalui media sosial. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk memperoleh responden yang memiliki karakteristik sesuai dengan tujuan penelitian, tetapi hasilnya tidak secara otomatis dapat digeneralisasikan pada seluruh populasi perempuan dewasa muda pengguna Instagram di Karawang.

Pengukuran variabel penelitian dilakukan menggunakan tiga instrumen psikologis yang diadaptasi dari penelitian terdahulu**,** yaitu *Body Dissatisfaction Scale* (BDS), *Upward Appearance Comparison Scale* (UPACS), dan *Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 Revised* (SATAQ-4R). Ketiga instrumen tersebut digunakan untuk mengukur ketidakpuasan terhadap tubuh, kecenderungan membandingkan penampilan dengan individu yang dianggap lebih menarik, dan tekanan sosiokultural mengenai standar penampilan. Proses adaptasi instrumen dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu penerjemahan, penilaian ahli (*expert judgment*), uji coba (*tryout*), analisis aitem, dan pengujian reliabilitas. Proses tersebut bertujuan untuk mengevaluasi kesesuaian bahasa dan karakteristik psikometris instrumen sebelum digunakan dalam penelitian. Hasil analisis aitem dan pengujian reliabilitas selanjutnya digunakan sebagai dasar untuk menentukan kelayakan aitem yang dipertahankan dalam masing-masing skala.

Variabel *body dissatisfaction* diukur menggunakan *Body Dissatisfaction Scale* (BDS) yang dikembangkan oleh (Tariq & Ijaz, 2015). Instrumen ini mengukur tiga dimensi ketidakpuasan tubuh, yaitu bentuk tubuh dan berat badan (*body shape and weight*), fitur wajah (*facial features*), serta struktur rangka (*skeletal structure*). Skala terdiri atas 24 aitem *favorable* dengan empat alternatif respons, yaitu sangat tidak sesuai, tidak sesuai, sesuai, dan sangat sesuai. Salah satu contoh aitem adalah "Tidak memiliki pinggang yang ramping." Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,913, yang mengindikasikan konsistensi internal sangat baik. Hasil analisis aitem menunjukkan koefisien dalam rentang 0,324–0,750. Berdasarkan hasil pengujian yang dilaporkan, seluruh aitem dipertahankan untuk digunakan sebagai indikator pengukuran *body dissatisfaction*.

Variabel *upward social comparison* dioperasionalisasikan sebagai kecenderungan membandingkan penampilan fisik dengan individu yang dianggap lebih menarik dan diukur menggunakan *Upward Appearance Comparison Scale* (UPACS) yang dikembangkan oleh O'Brien (2009). Skala ini bersifat unidimensional dan terdiri atas 10 aitem *favorable* dengan empat alternatif respons, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju. Salah satu contoh aitem adalah "Saya membandingkan diri saya dengan orang yang secara fisik lebih menarik daripada saya dibandingkan dengan orang yang kurang menarik." Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,954, yang mengindikasikan konsistensi internal sangat baik. Hasil analisis aitem menunjukkan koefisien dalam rentang 0,751–0,847. Berdasarkan hasil pengujian tersebut, seluruh aitem dipertahankan untuk mengukur kecenderungan responden melakukan perbandingan penampilan ke arah atas.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15067

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Variabel tekanan sosiokultural diukur menggunakan *Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 Revised* (SATAQ-4R), yang telah dibahas dalam penelitian Lim (2018) serta dikaji karakteristik psikometrisnya dalam penelitian Huang et al. (2023) dan Lie et al. (2024). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini mencakup empat aspek tekanan penampilan, yaitu tekanan dari media, keluarga, teman sebaya, dan pasangan. Keempat aspek tersebut merepresentasikan sumber tuntutan sosial mengenai standar penampilan ideal yang dapat dirasakan individu dalam kehidupan sehari-hari. Skala terdiri atas 16 aitem *favorable* dengan empat alternatif respons, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju. Salah satu contoh aitem adalah "Saya merasa tertekan oleh keluarga saya untuk memperbaiki penampilan saya." Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,918, yang mengindikasikan konsistensi internal sangat baik. Hasil analisis aitem menunjukkan koefisien dalam rentang 0,409–0,742. Berdasarkan hasil pengujian yang dilaporkan, seluruh aitem dipertahankan untuk mengukur tekanan sosiokultural.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 26. Tahapan analisis yang dilaporkan meliputi uji normalitas, uji linearitas, analisis regresi linear berganda, uji parsial (uji t), uji simultan (uji F), dan koefisien determinasi (R^2). Uji normalitas dan linearitas digunakan sebagai bagian dari pemeriksaan asumsi sebelum interpretasi hasil regresi dilakukan. Uji parsial digunakan untuk mengetahui signifikansi hubungan masing-masing variabel independen dengan *body dissatisfaction* setelah memperhitungkan variabel independen lainnya. Sementara itu, uji simultan digunakan untuk menilai signifikansi model regresi yang memuat kedua variabel independen secara bersama-sama. Koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui proporsi variasi *body dissatisfaction* yang dapat dijelaskan oleh *upward social comparison* dan tekanan sosiokultural dalam model penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 385 perempuan dewasa muda berusia 18–25 tahun yang menggunakan Instagram dan berdomisili di Kabupaten Karawang. Karakteristik responden dianalisis secara deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai latar belakang demografis dan penggunaan Instagram pada sampel penelitian. Karakteristik yang disajikan meliputi usia, status aktivitas, status hubungan, dan durasi penggunaan Instagram. Distribusi frekuensi dan persentase masing-masing karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	18–25 tahun	385	100%
Status	Mahasiswa	201	52,2%
	Bekerja	136	35,3%
	Tidak bekerja	48	12,5%
Status hubungan	Berpacaran	188	48,8%
	Single	158	41%
	Menikah	39	10.1%

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15067

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Durasi penggunaan Instagram	< 1 jam	78	20,3%
	1–3 jam	173	44,9%
	> 3 jam	134	34,8%

Berdasarkan Tabel 1, responden penelitian didominasi oleh perempuan dewasa muda yang berstatus mahasiswa dan sedang menjalin hubungan romantis. Dari aspek penggunaan Instagram, kelompok responden terbesar menggunakan platform tersebut selama satu hingga tiga jam. Karakteristik ini menunjukkan bahwa sampel penelitian mencakup perempuan dewasa muda dengan latar belakang aktivitas dan status hubungan yang beragam. Dengan demikian, hasil penelitian menggambarkan kondisi responden yang memiliki karakteristik demografis dan pola penggunaan Instagram yang berbeda dalam kelompok usia yang diteliti.

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan sebagai bagian dari pemeriksaan awal terhadap karakteristik distribusi data penelitian. Pengujian yang dilaporkan dalam penelitian ini menggunakan *One-Sample Kolmogorov–Smirnov Test*. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001. Ringkasan hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Uji Normalitas	***One-sample Kolmogorov-Smirnov Test***
P	0.001

Berdasarkan Tabel 2, hasil pengujian menunjukkan adanya penyimpangan yang signifikan dari distribusi normal pada data yang diuji. Temuan ini menunjukkan bahwa distribusi tersebut belum memenuhi kriteria normalitas berdasarkan pengujian yang digunakan. Namun, hasil tersebut tidak secara langsung menunjukkan bahwa asumsi normalitas residual dalam analisis regresi linear berganda tidak terpenuhi. Oleh karena itu, interpretasi terhadap asumsi normalitas model regresi perlu mempertimbangkan distribusi residual, sehingga kesesuaian model dapat dievaluasi secara lebih tepat.

Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengevaluasi bentuk hubungan antara masing-masing variabel independen dan variabel dependen. Pengujian ini mencakup hubungan *upward social comparison* dengan *body dissatisfaction* serta tekanan sosiokultural dengan *body dissatisfaction*. Hasil pengujian yang dilaporkan menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 untuk kedua variabel independen. Ringkasan hasil uji linearitas disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Uji Linearitas	
Upward Social Comparison	0.001
Tekanan Sosiokultural	0.001

Berdasarkan Tabel 3, hasil pengujian menunjukkan adanya signifikansi statistik pada hubungan antara masing-masing variabel independen dan *body dissatisfaction*. Namun, signifikansi tersebut belum cukup untuk memastikan bahwa hubungan antarvariabel memenuhi

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15067

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

asumsi linearitas. Penentuan linearitas memerlukan pemeriksaan terhadap komponen *Linearity* dan *Deviation from Linearity* pada keluaran SPSS. Oleh karena itu, kesimpulan mengenai terpenuhinya asumsi linearitas perlu didasarkan pada komponen pengujian yang digunakan agar interpretasi hasil regresi tidak keliru.

Hasil Uji Parsial

Uji parsial (uji t) dilakukan untuk mengetahui hubungan masing-masing variabel independen dengan *body dissatisfaction* setelah memperhitungkan variabel independen lainnya dalam model regresi linear berganda. Pengujian ini melibatkan *upward social comparison* dan tekanan sosiokultural sebagai variabel prediktor. Hasil analisis menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki koefisien regresi positif dengan nilai signifikansi kurang dari 0,001. Hasil pengujian parsial beserta koefisien regresi tidak terstandarisasi dan terstandarisasi disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Parsial

Variable	B	β	t	*p*
Upward Social Comparison	.584	0.247	5.214	0.001
Tekanan Sosiokultural	.574	0.396	8.375	0.001

Berdasarkan Tabel 4, *upward social comparison* dan tekanan sosiokultural menunjukkan hubungan positif dan signifikan dengan *body dissatisfaction* setelah masing-masing prediktor diperhitungkan dalam model regresi. Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan membandingkan penampilan dengan individu yang dianggap lebih menarik berkaitan dengan meningkatnya ketidakpuasan terhadap tubuh. Demikian pula, semakin tinggi tekanan sosiokultural yang dirasakan, semakin tinggi kecenderungan responden mengalami *body dissatisfaction*. Perbandingan koefisien regresi terstandar menunjukkan bahwa tekanan sosiokultural memiliki hubungan relatif lebih kuat dengan *body dissatisfaction* dibandingkan dengan *upward social comparison* dalam model yang diuji. Dengan demikian, kedua variabel merupakan prediktor statistik yang relevan, dengan tekanan sosiokultural menunjukkan kontribusi relatif yang lebih besar berdasarkan koefisien terstandarisasi.

Hasil Uji Simultan

Uji simultan (uji F) digunakan untuk mengevaluasi signifikansi model regresi yang melibatkan *upward social comparison* dan tekanan sosiokultural secara bersama-sama dalam menjelaskan *body dissatisfaction*. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah model yang memuat kedua prediktor memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel dependen. Hasil analisis yang dilaporkan menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001. Ringkasan hasil pengujian simultan disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Simultan

Uji Simultan	***p***
Model regresi linear berganda	0.001

Berdasarkan Tabel 5, model regresi yang melibatkan *upward social comparison* dan tekanan sosiokultural secara bersama-sama menunjukkan hubungan yang signifikan dengan *body dissatisfaction*. *Temuan* ini menunjukkan bahwa kedua variabel independen, ketika

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15067

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

dimasukkan dalam satu model, memiliki kemampuan dalam menjelaskan variasi ketidakpuasan tubuh pada responden penelitian. Hasil tersebut mendukung hipotesis simultan yang diajukan dalam penelitian. Dengan demikian, kedua faktor psikososial dapat dipertimbangkan secara bersama-sama untuk memahami variasi *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa muda pengguna Instagram di Kabupaten Karawang.

Hasil Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui proporsi variasi *body dissatisfaction* yang dapat dijelaskan oleh *upward social comparison* dan tekanan sosiokultural dalam model regresi. Nilai koefisien determinasi diperoleh dari hasil analisis regresi linear berganda. Hasil pengujian menunjukkan nilai R^2 sebesar 0,301. Ringkasan hasil koefisien determinasi disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Nilai koefisien determinasi

Koefisien determinasi	Nilai
R^2	0.301

Berdasarkan Tabel 6, model regresi menunjukkan bahwa *upward social comparison* dan tekanan sosiokultural secara bersama-sama mampu menjelaskan sebagian variasi *body dissatisfaction* pada responden penelitian. Temuan ini memperlihatkan bahwa kedua prediktor memiliki kemampuan penjelasan terhadap ketidakpuasan tubuh dalam model yang digunakan. Namun, sebagian besar variasi ketidakpuasan tubuh masih belum dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut. Dengan demikian, model penelitian memberikan informasi mengenai keterkaitan kedua faktor psikososial dengan *body dissatisfaction*, tetapi belum mencakup seluruh faktor yang mungkin berhubungan dengan ketidakpuasan tubuh.

Hasil Kategorisasi Body Dissatisfaction

Kategorisasi *body dissatisfaction* dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai distribusi tingkat ketidakpuasan tubuh pada responden penelitian. Berdasarkan hasil kategorisasi yang dilaporkan, responden dikelompokkan ke dalam dua kategori, yaitu rendah dan tinggi. Pengelompokan tersebut menghasilkan perbedaan frekuensi antara kedua kategori. Distribusi hasil kategorisasi *body dissatisfaction* disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Uji Kategorisasi *Body Dissatisfaction*

Kategori BDS	Frekuensi	Persentase
Rendah	123	31,9%
Tinggi	262	68,1%
Total	385	100%

Berdasarkan Tabel 7, sebagian besar responden berada pada kategori *body dissatisfaction* tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa evaluasi negatif terhadap penampilan fisik merupakan kondisi yang cukup menonjol dalam sampel penelitian. Dominasi kategori tinggi mengindikasikan bahwa ketidakpuasan tubuh menjadi fenomena yang relevan pada perempuan dewasa muda pengguna Instagram yang terlibat dalam penelitian. Dengan demikian, hasil kategorisasi memberikan gambaran deskriptif mengenai kecenderungan

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15067

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

ketidakpuasan terhadap tubuh pada responden berdasarkan kriteria pengelompokan skor yang digunakan.

Hasil Kategorisasi Upward Social Comparison

Kategorisasi *upward social comparison* digunakan untuk menggambarkan kecenderungan responden untuk membandingkan penampilan fisiknya dengan individu yang dianggap lebih menarik. Hasil kategorisasi dibagi menjadi dua kelompok, yaitu rendah dan tinggi. Pengelompokan dilakukan berdasarkan skor *upward social comparison* yang diperoleh responden. Distribusi frekuensi dan persentase hasil kategorisasi disajikan pada Tabel 8.

Tabel 8. Uji Kategorisasi *Upward social comparison*

Kategori USC	Frekuensi	Persentase
Rendah	129	33,5%
Tinggi	256	66,5%
Total	385	100%

Berdasarkan Tabel 8, sebagian besar responden menunjukkan kecenderungan *upward social comparison* yang tergolong tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa perbandingan penampilan dengan individu yang dianggap lebih menarik merupakan kecenderungan yang cukup menonjol dalam sampel penelitian. Dominasi kategori tinggi menggambarkan bahwa sebagian besar responden memiliki kecenderungan mengevaluasi penampilannya dengan menggunakan individu yang dipersepsikan lebih unggul sebagai pembanding. Dengan demikian, hasil kategorisasi memberikan gambaran mengenai kecenderungan perbandingan penampilan ke arah atas pada perempuan dewasa muda pengguna Instagram dalam penelitian ini.

Hasil Kategorisasi Tekanan Sosiokultural

Kategorisasi tekanan sosiokultural dilakukan untuk menggambarkan tingkat tekanan mengenai standar penampilan ideal yang dirasakan responden dari lingkungan sosialnya. Tekanan tersebut diukur melalui aspek media, keluarga, teman sebaya, dan pasangan sebagaimana dijelaskan pada bagian metode penelitian. Hasil kategorisasi dibagi menjadi dua kelompok, yaitu rendah dan tinggi. Distribusi frekuensi dan persentase kategori tekanan sosiokultural disajikan pada Tabel 9.

Tabel 9. Uji Kategorisasi Tekanan Sosiokultural

Kategori TS	Frekuensi	Persentase
Rendah	185	48, 1%
Tinggi	200	51,9%
Total	385	100%

Berdasarkan Tabel 9, distribusi tekanan sosiokultural menunjukkan proporsi yang relatif seimbang antara kategori tinggi dan rendah, dengan sedikit dominasi kategori tinggi. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa tekanan mengenai standar penampilan ideal dirasakan pada tingkat yang bervariasi oleh responden penelitian. Perbedaan proporsi yang relatif kecil

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15067

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

menunjukkan bahwa tekanan sosiokultural tidak terkonsentrasi secara kuat pada salah satu kategori. Dengan demikian, hasil kategorisasi menggambarkan adanya variasi tingkat tekanan penampilan yang dirasakan perempuan dewasa muda pengguna Instagram dalam sampel penelitian.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi *upward social comparison* dan tekanan sosiokultural terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa muda pengguna Instagram di Kabupaten Karawang. Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *body dissatisfaction*, baik secara parsial maupun simultan. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecenderungan individu membandingkan penampilannya dengan orang lain yang dianggap lebih ideal dan semakin besar tekanan sosiokultural yang dirasakan, semakin tinggi pula kecenderungan ketidakpuasan terhadap tubuh. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa evaluasi negatif terhadap tubuh berkaitan dengan dua aspek psikososial yang berbeda, yaitu proses perbandingan penampilan sebagai bentuk evaluasi diri dan tuntutan standar kecantikan yang berasal dari lingkungan sosial. Dengan demikian, penelitian ini memberikan pemahaman mengenai keterkaitan kedua faktor tersebut dalam menjelaskan variasi *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa muda pengguna Instagram.

Hasil pengujian parsial menunjukkan bahwa *upward social comparison* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *body dissatisfaction* setelah tekanan sosiokultural diperhitungkan dalam model regresi. Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori *social comparison* yang dikemukakan oleh Festinger (1954) yang menjelaskan bahwa individu memiliki kecenderungan mengevaluasi dirinya dengan membandingkan diri dengan orang lain, terutama ketika tidak memiliki standar objektif untuk melakukan penilaian. Dalam konteks penampilan fisik, perempuan dewasa muda yang membandingkan tubuhnya dengan individu yang dipersepsikan lebih menarik dapat semakin menyadari perbedaan antara karakteristik fisik yang dimiliki dan penampilan yang diidealkan. Perbedaan tersebut dapat berkaitan dengan evaluasi negatif terhadap tubuh ketika individu menjadikan penampilan orang lain sebagai standar untuk menilai daya tarik dirinya sendiri. Marlinda et al. (2022) juga menunjukkan relevansi perbandingan sosial dalam pembentukan citra tubuh pada perempuan pengguna Instagram. Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung pandangan bahwa kecenderungan melakukan perbandingan penampilan ke arah atas merupakan salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan ketidakpuasan tubuh.

Hubungan antara *upward social comparison* dan *body dissatisfaction* menjadi semakin relevan dalam penggunaan Instagram karena platform tersebut menekankan penyajian konten visual berupa foto dan video. Konten yang ditampilkan dapat melalui proses pemilihan, penyuntingan, maupun penggunaan filter sehingga menghasilkan representasi penampilan yang tidak selalu mencerminkan kondisi fisik sebenarnya. Ketika pengguna menjadikan representasi tersebut sebagai acuan perbandingan, karakteristik tubuh yang dimiliki dapat dipersepsikan kurang sesuai dengan standar penampilan yang dianggap ideal. Namun, paparan terhadap konten visual tidak selalu berkaitan dengan respons psikologis yang sama pada setiap individu, karena pengalaman tersebut dapat bergantung pada cara individu menafsirkan konten dan kecenderungannya melakukan perbandingan penampilan. Fioravanti et al. (2022) melalui tinjauan sistematis terhadap penelitian eksperimental, menunjukkan bahwa paparan terhadap representasi kecantikan ideal di media sosial dapat berkaitan dengan respons citra tubuh yang negatif. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya memperhatikan proses

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15067

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

evaluasi diri yang menyertai penggunaan Instagram, bukan hanya keberadaan aktivitas penggunaan media sosial.

Temuan mengenai hubungan positif antara *upward social comparison* dan *body dissatisfaction* juga sejalan dengan penelitian Amarina dan Laksmiwati (2021) serta Rahma et al. (2024). Amarina dan Laksmiwati (2021) menemukan hubungan antara komparasi sosial dan *body dissatisfaction* pada perempuan pengguna Instagram di Surabaya, sedangkan Rahma et al. (2024)menunjukkan bahwa *social comparison* berkaitan dengan ketidakpuasan tubuh pada perempuan remaja akhir di Kota Makassar. Kesesuaian arah hubungan tersebut memperlihatkan bahwa kecenderungan melakukan perbandingan sosial merupakan faktor yang relevan dalam memahami evaluasi negatif terhadap tubuh pada kelompok perempuan dengan karakteristik usia dan lingkungan sosial yang berbeda. Meskipun demikian, temuan tersebut tidak berarti bahwa setiap aktivitas membandingkan diri selalu berkaitan dengan ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi. Konsekuensi psikologis dari perbandingan sosial dapat berbeda bergantung pada karakteristik individu, target pembanding, dan cara individu menafsirkan keunggulan penampilan orang lain. Dalam konteks *upward social comparison*, ketidakpuasan tubuh dapat lebih menonjol ketika penampilan individu lain dipersepsikan sebagai standar ideal yang harus dipenuhi. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pentingnya memahami bagaimana perempuan dewasa muda menggunakan penampilan orang lain sebagai acuan dalam mengevaluasi tubuhnya.

Selain *upward social comparison*, hasil pengujian parsial menunjukkan bahwa tekanan sosiokultural memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *body dissatisfaction*. Temuan ini mengindikasikan bahwa evaluasi perempuan dewasa muda terhadap tubuhnya tidak hanya berkaitan dengan kecenderungan membandingkan penampilan, tetapi juga dengan tuntutan sosial mengenai karakteristik fisik yang dianggap ideal. Tekanan tersebut dapat berasal dari media, keluarga, teman sebaya, dan pasangan melalui komentar, penilaian, maupun ekspektasi mengenai bentuk tubuh dan daya tarik fisik. Ketika individu merasa bahwa karakteristik fisiknya belum sesuai dengan standar kecantikan yang diharapkan oleh lingkungan, kondisi tersebut dapat berkaitan dengan meningkatnya evaluasi negatif terhadap tubuh. Dengan demikian, tekanan sosiokultural merupakan faktor yang penting untuk dipertimbangkan dalam memahami *body dissatisfaction* karena tuntutan penampilan dapat muncul melalui berbagai bentuk interaksi sosial, baik secara langsung maupun melalui media digital.

Keterkaitan tekanan sosiokultural dengan *body dissatisfaction* dapat dipahami melalui peran standar kecantikan dalam proses evaluasi penampilan individu. Ammar dan Nurmala (2020) membahas bagaimana standar kecantikan yang berkembang dalam lingkungan sosial berkaitan dengan penilaian individu terhadap penampilan fisiknya. Penelitian Utami et al. (2023) juga menggambarkan hubungan antara representasi kecantikan, citra tubuh, dan media sosial dalam pengalaman perempuan Indonesia. Standar kecantikan yang disampaikan melalui berbagai agen sosial dapat menjadi sumber tekanan ketika individu merasa dituntut untuk memiliki karakteristik fisik tertentu agar sesuai dengan harapan lingkungannya. Meskipun demikian, tekanan sosiokultural perlu dibedakan dari internalisasi standar kecantikan, karena tekanan merujuk pada tuntutan eksternal, sedangkan internalisasi merupakan proses ketika individu menerima standar tersebut sebagai acuan pribadi dalam mengevaluasi tubuhnya. Dalam penelitian ini, variabel yang diukur adalah tekanan sosiokultural, sehingga proses internalisasi hanya dapat digunakan sebagai kemungkinan penjelasan teoretis, bukan sebagai mekanisme yang telah dibuktikan secara langsung. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan pentingnya tekanan penampilan dari lingkungan sosial tanpa mengasumsikan bahwa proses internalisasi telah diuji dalam model penelitian.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15067

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Temuan mengenai tekanan sosiokultural sejalan dengan penelitian Sari et al. (2022), yang menemukan hubungan positif dan signifikan antara tekanan sosiokultural dan *body dissatisfaction* pada mahasiswi di Kota Batam. Penelitian tersebut menunjukkan relevansi tekanan yang berasal dari media, keluarga, dan teman sebaya dalam evaluasi individu terhadap tubuhnya. Hasil penelitian ini juga konsisten dengan Linawati dan Helmi (2025), yang menemukan bahwa aktivitas foto di Instagram berkaitan dengan *body dissatisfaction* melalui sikap sosiokultural terhadap penampilan pada perempuan pengguna Instagram. Kesesuaian temuan tersebut memperkuat pemahaman bahwa standar kecantikan yang berkembang melalui lingkungan sosial dan media digital berkaitan dengan cara perempuan dewasa muda mengevaluasi penampilan fisiknya. Namun, penelitian ini menggunakan skor tekanan sosiokultural secara keseluruhan, sehingga belum dapat menjelaskan sumber tekanan mana yang memiliki hubungan paling kuat dengan *body dissatisfaction*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan pengujian masing-masing sumber tekanan untuk memperoleh pemahaman yang lebih spesifik mengenai hubungan antara lingkungan sosial dan ketidakpuasan tubuh.

Hasil pengujian simultan menunjukkan bahwa *upward social comparison* dan tekanan sosiokultural secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan *body dissatisfaction*. Temuan ini mengindikasikan bahwa ketidakpuasan tubuh dapat dipahami dengan mempertimbangkan proses evaluasi diri dan tuntutan penampilan dari lingkungan sosial secara bersamaan. Lestari dan Murti (2024), menunjukkan bahwa perbandingan sosial memiliki hubungan positif dengan ketidakpuasan tubuh pada individu dewasa awal pengguna Instagram, sedangkan Linawati dan Helmi (2025), memperlihatkan pentingnya faktor sosiokultural dalam hubungan aktivitas Instagram dengan ketidakpuasan tubuh. Kedua penelitian tersebut mendukung relevansi masing-masing faktor, sementara penelitian ini memberikan informasi tambahan mengenai hubungan kedua prediktor ketika dianalisis dalam satu model regresi. Pengujian secara simultan memungkinkan hubungan masing-masing variabel dengan *body dissatisfaction* dievaluasi setelah memperhitungkan keberadaan prediktor lainnya. Meskipun demikian, hasil tersebut tidak dapat ditafsirkan sebagai bukti adanya interaksi statistik antara *upward social comparison* dan tekanan sosiokultural karena penelitian ini tidak menguji efek interaksi secara khusus.

Nilai koefisien determinasi sebesar 0,301 menunjukkan bahwa *upward social comparison* dan tekanan sosiokultural secara bersama-sama mampu menjelaskan 30,1% variasi *body dissatisfaction* pada responden penelitian. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kedua faktor psikososial memiliki kontribusi penjelasan terhadap ketidakpuasan tubuh dalam model regresi yang digunakan. Meskipun demikian, masih terdapat 69,9% variasi *body dissatisfaction* yang belum dapat dijelaskan oleh model penelitian, sehingga kedua prediktor tersebut tidak mencakup seluruh faktor yang mungkin berkaitan dengan evaluasi negatif terhadap tubuh. Hal ini sejalan dengan Tewari et al. (2022), yang membahas bahwa citra tubuh berkaitan dengan berbagai karakteristik psikologis dan fisik individu. Faktor seperti *self-esteem*, indeks massa tubuh atau *body mass index* (BMI), internalisasi tubuh ideal, *body surveillance*, dan *appearance anxiety* dapat dipertimbangkan dalam pengembangan model penelitian berikutnya. Namun, faktor-faktor tersebut belum diuji dalam penelitian ini sehingga tidak dapat dinyatakan sebagai penjelasan empiris atas variasi ketidakpuasan tubuh yang belum tercakup dalam model. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan relevansi kedua prediktor sekaligus memberikan dasar bagi pengembangan penelitian yang melibatkan faktor psikologis dan sosial secara lebih luas.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa tekanan sosiokultural memiliki koefisien regresi terstandarisasi yang lebih besar dibandingkan *upward social comparison*. Temuan

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15067

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

tersebut mengindikasikan bahwa dalam model yang digunakan, tekanan sosiokultural memiliki hubungan terstandarisasi yang relatif lebih kuat dengan *body dissatisfaction*. Hal ini menunjukkan pentingnya mempertimbangkan tuntutan sosial mengenai standar penampilan ketika menjelaskan variasi ketidakpuasan tubuh, selain memperhatikan kecenderungan individu membandingkan dirinya dengan orang lain. Temuan tersebut dapat dibandingkan secara terbatas dengan penelitian Nisa (2025), yang membahas keterkaitan persepsi standar kecantikan dan *social comparison* dengan *self-objectification* pada mahasiswi. Meskipun penelitian tersebut menggunakan variabel dependen yang berbeda, kajiannya memberikan konteks mengenai relevansi standar kecantikan dan perbandingan sosial dalam evaluasi diri perempuan. Namun, perbedaan besarnya koefisien terstandarisasi dalam penelitian ini belum dapat dinyatakan signifikan secara statistik tanpa pengujian perbedaan koefisien secara khusus. Oleh karena itu, tekanan sosiokultural lebih tepat dinyatakan sebagai prediktor yang memiliki koefisien terstandarisasi lebih besar dalam model penelitian, bukan sebagai faktor yang telah terbukti secara kausal lebih dominan.

Karakteristik responden juga memberikan konteks tambahan dalam memahami hasil penelitian, meskipun perbedaan tingkat *body dissatisfaction* berdasarkan karakteristik demografis memerlukan pengujian statistik tersendiri. Penelitian ini melibatkan perempuan dewasa muda dengan status aktivitas, status hubungan, dan durasi penggunaan Instagram yang beragam. Keragaman tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki latar belakang sosial dan pola penggunaan media sosial yang berbeda, tetapi belum dapat digunakan untuk menyimpulkan adanya atau tidak adanya perbedaan tingkat ketidakpuasan tubuh antarkelompok. Oleh karena itu, hasil uji beda yang disebutkan dalam pembahasan manuskrip awal perlu dipastikan melalui tabel pengujian yang sesuai sebelum diinterpretasikan sebagai temuan empiris. Apabila hasil pengujian menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan, interpretasinya perlu dibatasi sebagai belum ditemukannya bukti statistik yang cukup untuk menyatakan adanya perbedaan antarkelompok dalam sampel penelitian.

Usia merupakan salah satu karakteristik yang dapat dipertimbangkan dalam memahami variasi pengalaman ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa muda. Responden penelitian berada dalam rentang usia perkembangan yang relatif berdekatan, sehingga mereka mungkin menghadapi tuntutan sosial mengenai penampilan yang memiliki beberapa kesamaan. Namun, kedekatan rentang usia tidak secara otomatis menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki pengalaman psikologis atau tingkat penerimaan tubuh yang sama. Perbedaan pengalaman sosial, perkembangan identitas, dan penerimaan terhadap karakteristik fisik tetap mungkin berkaitan dengan evaluasi individu terhadap tubuhnya. Oleh karena itu, apabila analisis uji beda berdasarkan usia tidak menunjukkan hasil signifikan, temuan tersebut perlu ditafsirkan secara hati-hati dan tidak dianggap sebagai bukti bahwa usia sama sekali tidak berkaitan dengan *body dissatisfaction*.

Status aktivitas juga dapat menjadi karakteristik yang relevan dalam memahami lingkungan sosial tempat perempuan dewasa muda menghadapi tuntutan penampilan. Perempuan yang berstatus mahasiswa, bekerja, maupun tidak bekerja dapat memiliki pengalaman interaksi sosial dan paparan standar kecantikan yang berbeda. Namun, tuntutan penampilan tidak hanya berlangsung dalam lingkungan pendidikan atau pekerjaan, tetapi juga dapat muncul melalui keluarga, teman sebaya, pasangan, dan media sosial. Oleh karena itu, status aktivitas sebagai kategori demografis belum tentu dapat menggambarkan secara langsung intensitas tekanan penampilan yang dirasakan individu. Apabila tidak ditemukan perbedaan yang signifikan berdasarkan status aktivitas, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15067

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

pengukuran pengalaman komentar mengenai tubuh, tuntutan penampilan, dan karakteristik lingkungan sosial secara lebih spesifik.

Status hubungan merupakan karakteristik lain yang dapat dipertimbangkan dalam memahami pengalaman tekanan mengenai penampilan fisik. Perempuan yang sedang berpacaran, belum memiliki pasangan, maupun telah menikah dapat menghadapi tuntutan kecantikan dari sumber sosial yang berbeda. Namun, keberadaan pasangan tidak secara langsung menggambarkan kualitas hubungan, dukungan emosional, atau pengalaman menerima komentar mengenai penampilan. Perempuan yang tidak memiliki pasangan juga dapat mengalami tekanan penampilan melalui keluarga, teman sebaya, dan media sosial. Dengan demikian, apabila analisis uji beda berdasarkan status hubungan tidak menunjukkan hasil signifikan, temuan tersebut sebaiknya dipahami sebagai belum ditemukannya perbedaan statistik antarkelompok, bukan sebagai bukti bahwa pengalaman hubungan interpersonal tidak berkaitan dengan ketidakpuasan tubuh.

Durasi penggunaan Instagram juga perlu dipahami secara hati-hati karena lamanya waktu penggunaan belum tentu menggambarkan jenis konten yang dikonsumsi atau proses psikologis yang menyertai penggunaan media sosial. Dua individu dengan durasi penggunaan yang sama dapat memiliki pengalaman berbeda karena mengikuti akun, melihat konten, dan menunjukkan respons emosional yang tidak sama. Pengguna yang lebih banyak mengakses konten pendidikan atau hiburan belum tentu mengalami paparan standar kecantikan yang setara dengan pengguna yang secara intensif mengamati konten penampilan ideal. Selain itu, durasi penggunaan Instagram tidak secara langsung menggambarkan frekuensi perbandingan penampilan maupun tingkat tekanan sosiokultural yang dirasakan. Oleh karena itu, apabila tidak ditemukan perbedaan *body dissatisfaction* berdasarkan durasi penggunaan Instagram, hasil tersebut dapat menjadi dasar untuk mempertimbangkan pengukuran jenis konten dan pola keterlibatan pengguna secara lebih spesifik dalam penelitian selanjutnya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa pemahaman mengenai *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa muda pengguna Instagram perlu mempertimbangkan proses evaluasi diri dan tekanan penampilan dari lingkungan sosial. Hubungan positif yang ditemukan pada kedua prediktor menunjukkan bahwa kecenderungan melakukan perbandingan penampilan dan tekanan sosiokultural merupakan faktor yang relevan dalam menjelaskan variasi ketidakpuasan tubuh. Kontribusi penelitian ini terletak pada pengujian kedua faktor tersebut secara bersama-sama serta ditemukannya koefisien regresi terstandarisasi tekanan sosiokultural yang lebih besar dibandingkan dengan *upward social comparison*. Temuan tersebut memberikan bukti empiris tambahan mengenai hubungan faktor psikologis dan sosiokultural dengan evaluasi negatif terhadap tubuh pada perempuan dewasa muda pengguna Instagram di Kabupaten Karawang. Meskipun demikian, hasil penelitian ini tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa kedua prediktor merupakan penyebab langsung ketidakpuasan tubuh karena desain penelitian tidak menguji hubungan kausal.

Implikasi praktis penelitian ini menunjukkan pentingnya mempertimbangkan pendekatan individual dan sosial dalam pengembangan upaya mengurangi *body dissatisfaction*. Pada tingkat individual, edukasi literasi media sosial dapat diarahkan untuk meningkatkan kemampuan perempuan dewasa muda dalam mengevaluasi representasi penampilan yang ditampilkan melalui Instagram secara kritis. Edukasi tersebut dapat mencakup pemahaman mengenai penyuntingan foto, penggunaan filter, representasi tubuh ideal, dan kecenderungan menjadikan penampilan orang lain sebagai standar pribadi. Pada tingkat sosial, keluarga, teman sebaya, pasangan, dan lingkungan pendidikan dapat didorong untuk mengurangi komentar negatif mengenai tubuh, praktik *fat talk*, serta penyebaran standar kecantikan yang sempit.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15067

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Pendekatan tersebut relevan dengan hasil penelitian yang menunjukkan hubungan kedua faktor psikososial dengan ketidakpuasan tubuh, meskipun efektivitas program intervensi belum diuji secara langsung dalam penelitian ini. Dengan demikian, temuan penelitian dapat menjadi dasar pertimbangan bagi pengembangan program edukasi yang memperhatikan proses evaluasi diri dan tekanan penampilan dari lingkungan sosial.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasilnya, yaitu penggunaan teknik *purposive sampling* yang membatasi generalisasi temuan, pengumpulan data melalui instrumen *self-report* yang berpotensi menimbulkan bias respons dan bias metode bersama, serta desain observasional yang belum memungkinkan penarikan kesimpulan sebab-akibat antara *upward social comparison*, tekanan sosiokultural, dan *body dissatisfaction*. Selain itu, penelitian ini hanya melibatkan dua variabel prediktor sehingga belum mencakup faktor psikologis dan sosial lainnya yang mungkin berkaitan dengan ketidakpuasan tubuh, serta memerlukan pemeriksaan asumsi regresi yang memadai untuk memastikan ketepatan interpretasi statistik. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan responden dengan karakteristik demografis dan wilayah yang lebih beragam serta mempertimbangkan variabel tambahan, seperti *self-esteem*, indeks massa tubuh, internalisasi standar kecantikan, *body surveillance*, dan *appearance anxiety*, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai *body dissatisfaction*. Pengukuran penggunaan Instagram juga perlu diperluas dengan mempertimbangkan jenis konten yang dikonsumsi, frekuensi paparan terhadap representasi penampilan ideal, dan bentuk keterlibatan pengguna, bukan hanya berdasarkan durasi penggunaan. Penelitian berikutnya juga dapat menguji hubungan masing-masing sumber tekanan sosiokultural, yaitu media, keluarga, teman sebaya, dan pasangan, dengan *body dissatisfaction* untuk mengidentifikasi keterkaitan yang lebih spesifik. Selain itu, penggunaan desain longitudinal dan pendekatan kualitatif dapat dipertimbangkan untuk memahami perubahan ketidakpuasan tubuh dari waktu ke waktu serta menggali pengalaman subjektif perempuan dalam menghadapi standar kecantikan. Dengan demikian, penelitian lanjutan diharapkan dapat memperluas bukti empiris dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai keterkaitan faktor psikologis dan sosial dengan ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa muda.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *upward social comparison* dan tekanan sosiokultural memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *body dissatisfaction*, baik secara parsial maupun simultan, pada perempuan dewasa muda pengguna Instagram di Kabupaten Karawang. Kedua prediktor secara bersama-sama mampu menjelaskan 30,1% variasi *body dissatisfaction*, sedangkan 69,9% variasi lainnya belum dapat dijelaskan oleh model penelitian. Tekanan sosiokultural memiliki koefisien regresi terstandarisasi yang lebih besar dibandingkan *upward social comparison*, sehingga menunjukkan hubungan relatif lebih kuat dengan *body dissatisfaction* dalam model yang diuji. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh berkaitan tidak hanya dengan kecenderungan individu membandingkan penampilannya dengan orang lain yang dianggap lebih ideal, tetapi juga dengan tuntutan standar kecantikan yang berasal dari lingkungan sosial. Dengan demikian, kontribusi ilmiah penelitian ini terletak pada pengujian kedua faktor psikososial secara bersama-sama untuk menjelaskan variasi ketidakpuasan tubuh pada kelompok perempuan dewasa muda pengguna Instagram.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15067

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar pertimbangan bagi pengembangan edukasi literasi media sosial dan peningkatan kesadaran kritis terhadap representasi standar kecantikan ideal. Upaya tersebut dapat diarahkan untuk membantu perempuan dewasa muda memahami bahwa konten penampilan di Instagram tidak selalu mencerminkan kondisi fisik yang realistis. Selain itu, keluarga, teman sebaya, pasangan, dan lingkungan pendidikan perlu didorong untuk membangun interaksi yang lebih mendukung penerimaan tubuh serta mengurangi komentar negatif mengenai karakteristik fisik. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan teknik *purposive sampling*, pengumpulan data melalui instrumen *self-report*, dan desain observasional yang tidak memungkinkan penarikan kesimpulan sebab-akibat secara langsung. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih beragam, mempertimbangkan faktor psikologis lain seperti *self-esteem* dan internalisasi standar kecantikan, serta menggunakan desain longitudinal untuk memperjelas urutan hubungan antarvariabel.

DAFTAR PUSTAKA

Ammar, E. N., & Nurmala, I. (2020). Analisis faktor sosio-kultural terhadap dimensi body image pada remaja. *Journal of Health Science and Prevention, 4*(1), 23–31. https://doi.org/10.29080/jhsp.v4i1.255

Amarina, F. N., & Laksmiwati, H. (2021). Hubungan Antara Komparasi Sosial Dan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Pengguna Instagram Di Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi, 8*(6), 179–189. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41526

Apriliani, N. M. R. R., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Physical appearance comparison and body dissatisfaction in women users of TikTok and Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 11*(4), 470–476. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4.12234

Arini, D. P. (2021). Emerging adulthood: Pengembangan teori Erikson mengenai teori psikososial pada abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche, 15*(1). http://journal.binadarma.ac.id/index.php/jurnalpsyche/article/view/1377

Bahar, T. E., Apriansyah, & Purba, O. F. (2024). Test the validity of the body dissatisfaction construct using the confirmatory factor analysis (CFA) method. *European Journal of Psychological Research, 11*(4), 1–5. https://www.idpublications.org/ejpr-vol-11-no-4-2024/

DataReportal. (2025). *Digital 2025: Indonesia*. https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia

Dove. (2017). *The 2017 Dove global girls beauty and confidence report*. https://www.unilever.com/files/e18fdc58-2f94-4f0e-a029-7bc0982f9715/dove-girls-beauty-confidence-report-infographic.pdf

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*(2), 117–140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Huang, H., Liu, Z., Xiong, H., Herold, F., Kuang, J., Chen, E., Taylor, A., Yeung, A., Sun, J., Hossain, M. M., Kramer, A., Guo, T., & Zou, L. (2023). Validation of sociocultural attitudes towards appearance questionnaire and its associations with body-related outcomes and eating disorders among Chinese adolescents. *Frontiers in Psychiatry, 14*, Article 1088769. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1088769

Fioravanti, G., Bocci Benucci, S., Ceragioli, G., & Casale, S. (2022). How the exposure to beauty ideals on social networking sites influences body image: A systematic review of

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15067

experimental studies. *Adolescent Research Review*, *7*(3). https://doi.org/10.1007/s40894-022-00179-4

Lestari, M. P., & Murti, H. A. S. (2024). Hubungan Social Comparison Dengan Body Dissatisfaction Pada Dewasa Awal Pengguna Instagram. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *9*(2), 931–943. https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7102

Lie, S. Ø., Bastos, R. V. S., Sundgot-Borgen, C., Wisting, L., et al. (2024). Sociocultural attitudes towards appearance questionnaire-4-revised (SATAQ-4R): Validation in a community sample of Norwegian adolescents. *Journal of Eating Disorders*, *12*, Article 195. https://doi.org/10.1186/s40337-024-01151-4

Lim, D. (2018). Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4-Revised in Asian Americans. *Loma Linda University*, 54–55. https://scholarsrepository.llu.edu/etd/529

Linawati, B., & Helmi, A. F. (2025). The relationship between Instagram photo activity and body dissatisfaction in emerging adult women mediated by sociocultural attitudes. *Jurnal Psikologi*, *52*(1), 15. https://doi.org/10.22146/jpsi.95914

Marlinda, D., Sutatminingsih, R., & Daulay, D. A. (2022). Pengaruh perbandingan sosial terhadap citra tubuh pada remaja akhir putri pengguna Instagram. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, *12*(2), 183–191. https://doi.org/10.24127/gdn.v12i2.5505

Momeñe, J., Estévez, A., Herrero, M., Griffiths, M. D., Olave, L., & Iruarrizaga, I. (2023). Emotional regulation and body dissatisfaction: The mediating role of anger in young adult women. *Frontiers in Psychiatry*, *14*, 1221513. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1221513

Muhammad, F. I., Purwasetiawatik, T. F., & Hayati, S. (2024). Gratitude Sebagai Moderator Thin Ideal Internalization Terhadap Body Dissatisfaction pada Perempuan Dewasa Awal di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, *4*(2), 445–455. https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3570

Nisa, A. T. R. C., & Rifani, R. (2024). The Relationship between Social Comparison and Body Dissatisfaction in Early Adult Women. *Pinisi Journal of Art, Humanity, and Social Studies*, *4*(3), 309–316. https://journal.unm.ac.id/index.php/PJAHSS/article/view/1871

Nisa, S. K. (2025). *Hubungan antara persepsi standar kecantikan dan social comparison terhadap self-objectification pada mahasiswi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. Repository Universitas Muhammadiyah Surakarta. https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/136248

O'Brien, K. S., Caputi, P., Minto, R., Peoples, G., Hooper, C., Kell, S., & Sawley, E. (2009). Upward and downward physical appearance comparisons: Development of scales and examination of predictive qualities. *Body Image*, *6*(3), 201–206. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.03.003

Pedalino, F., & Camerini, A. L. (2022). Instagram use and body dissatisfaction: The mediating role of upward social comparison with peers and influencers among young females. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(3), Article 1543. https://doi.org/10.3390/ijerph19031543

Pérez-Torres, V. (2024). Social media: A digital social mirror for identity development during adolescence. *Current Psychology*, *43*(26), 22170–22180. https://doi.org/10.1007/s12144-024-05980-z

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15067

Putri, A. F., & Wahyudi, H. (2025). Pengaruh internalization appearance ideal terhadap body dissatisfaction pada mahasiswa Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi, 5*(2), 133–140. https://doi.org/10.29313/jrp.v5i2.8453

Rahma, N., Minarni, M., & Saudi, A. N. A. (2024). Pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction pada perempuan remaja akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter, 4*(2), 674–680. https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.5450

Rodgers, R. F., Laveway, K., Campos, P., & de Carvalho, P. H. B. (2023). Body image as a global mental health concern. *Cambridge Prisms: Global Mental Health, 10*, Article e9. https://doi.org/10.1017/gmh.2023.2

Sari, N. E., Ibrahim, A., Azam, W., & Yunus, W. (2022). Relationship between sociocultural pressures and body dissatisfaction among female university students in Batam. In *Proceedings of the 2nd World Conference on Gender Studies (WCGS 2021)* (pp. 21–34). Atlantis Press. https://doi.org/10.2991/assehr.k.220304.004

Silva, W. R., Barra, J. V., Neves, A. N., Marôco, J., & Campos, J. A. D. B. (2020). Sociocultural pressure: A model of body dissatisfaction for young women. *Cadernos de Saúde Pública, 36*(11), Article e00059220. https://doi.org/10.1590/0102-311X00059220

Statista Research Department. (2026, November 5). *Share of Instagram users in Indonesia as of October 2026, by gender*. Statista. https://www.statista.com/statistics/997033/share-of-instagram-users-by-gender-indonesia/

Talbot, D., & Mahlberg, J. (2024). An examination of the relationship between height, height dissatisfaction, drive for thinness and muscularity, and eating disorder symptoms in North American women. *Current Psychology, 43*, 24346–24354. https://doi.org/10.1007/s12144-024-06108-z

Tariq, M., & Ijaz, T. (2015). Development of Body Dissatisfaction Scale for University Students. *Pakistan Journal of Psychological Research, 30*(2), 305–322. https://pjpr.scione.com/cms/abstract.php?id=272

Tewari, G., Pande, L., & Pande, K. K. (2022). Risk factors affecting body image. *International Journal Of Progressive Research In Science And Engineering, 3*(05), 163–169. https://journal.ijprse.com/index.php/ijprse/article/view/582

Utami, A. A. D., Hikmawati, A. K., & Sunaryo, F. (2023). An Indonesian beauty story: How college women in Indonesia represent beauty, body image, and social media. *Jurnal Darma Agung, 31*(4), 782–792. https://doi.org/10.46930/ojsuda.v31i4.3230

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15067