

perbedaan antara mahasiswa yang membandingkan melalui media sosial ataupun secara langsung.

SIMPULAN

Hasil analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti menggunakan uji korelasi *pearson product moment*, hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction*. Artinya, semakin tinggi *social comparison* maka semakin tinggi *body dissatisfaction* pada mahasiswa di Semarang. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *social comparison* maka semakin rendah *body dissatisfaction* pada mahasiswa di Semarang.

Saran untuk mahasiswa, disarankan untuk meningkatkan kesadaran terhadap kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, baik dilingkungan maupun di media sosial. Mahasiswa disarankan juga agar tidak menjadikan fisik maupun kecantikan yang ditampilkan oleh orang lain sebagai tolak ukur. Mahasiswa juga penting menyadari bahwa setiap individu memiliki keunikan dan nilai yang tidak hanya ditampilkan oleh penampilan fisik maupun kecantikan.

Saran untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk penyebaran data tidak hanya diperempuan melainkan di jenis kelamin laki – laki agar dapat memperkaya hasil analisis data. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan data demografi seperti media sosial.

Daftar Pustaka

- Alfina, A., & Soetjningsih, C. H. (2023). Social comparison dengan body dissatisfaction pada perempuan dewasa awal pengguna Instagram dan Tiktok. *Journal of Social Science Research*, 3(6), 2508–2517.
- Alifa, A. N., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Yang Memiliki Kelebihan Berat Badan (Overweight). *Proyeksi*, 15(2), 110. <https://doi.org/10.30659/jp.15.2.110-119>
- Arthantie, S. D., & Rahmasari, D. (2024). *Hubungan antara Social Comparison dengan Body Dissatisfaction pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna TikTok*. 11(01), 1–7.
- Asih, P. S., & Dayita, H. (2025). Apakah Social Comparison Mempengaruhi Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Pengguna Instagram? *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 11(4), 1–8.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas* (IV). Pustaka Pelajar.

- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (II)*. Pustaka Pelajar.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485–494.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Sage Journal*, 7(2).
- Grogan, S. (2017). *Body Image Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (3rd ed.). Routledge.
- Gunawan, R. (2009). *Ketika Tubuh Sendiri Tak Cukup Dicinta*. deelestari. <https://www.rezagunawan.deelestari.com/?p=147>
- Heider, N., Spruyt, A., & Houwer, J. De. (2015). *Implicit beliefs about ideal body image predict body image dissatisfaction*. 6(October), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01402>
- Indriani, P. (2024). *Hubungan Antara Social Comparison dengan Body Dissatisfaction pada Remaja Perempuan SMAN 1 Tanjung Pura*. [https://repositori.uma.ac.id/bitstream/123456789/23605/1/198600177 - Puspita Indriani - Fulltext.pdf](https://repositori.uma.ac.id/bitstream/123456789/23605/1/198600177-Puspita%20Indriani-Fulltext.pdf)
- 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>
- Lubis, R. S. D., & Indrawati, E. (2023). Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial dan Humaniora*, 7(3), 134–141. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i3.3367>
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). *Social Comparison as a Predictor of Body Dissatisfaction: A Meta-Analytic Review*. 118(4), 683–698. <https://doi.org/10.1037/a0016763>
- Nurhalimatuzzahra. (2024). *Hubungan Social Comparison Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin*. UIN ANTASARI.
- Permatasari, N. G., & Ansyah, E. H. (2023). *The Relationship Between Social Comparison and Body Dissatisfaction on Students at Muhammadiyah University of Sidoarjo Hubungan Antara Perbandingan Sosial dengan Ketidakpuasan Tubuh pada Mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Pendahuluan Metode Pe*. 5, 1–5.
- Rahma, N., Minarni, & Saudi, A. N. A. (2024). *Pengaruh Social Comparison terhadap Body Dissatisfaction pada Perempuan Remaja Akhir di Kota Makassar*. 4(2), 674–680. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.5450>

Ruttriani. (2022). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Dissatisfaction Pada Perempuan Dewasa Awal*.

Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. (2014). The development and validation of the Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R). *Eating Behaviors*, 15(2), 209–217. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.01.001>

Schneider, S., & Schupp, J. (2011). The Social Comparison Scale Testing the Validity, Reliability, and Applicability. *Multidisciplinary Panel Data Research*, 360. <http://ssrn.com/abstract=1772742>www.diw.de<https://ssrn.com/abstract=1772742>

Shofiyah, S., & Sovitrina, R. (2022). The Effect of Perfectionism, Social Comparison and Gratitude on Body Dissatisfaction Among Female Students. *Proceedings of the 3rd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2021)*, 655(Ticash 2021), 1736–1742. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220404.282>

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.); 2 ed.). ALFABETA.

Sunartio, L., Sukanto, M. E., & Dianovinina, K. (2012). Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 157. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.342>

Tylka, T. L., & Sabik, N. J. (2010). *Integrating Social Comparison Theory and Self-Esteem within Objectification Theory to Predict Women ' s Disordered Eating*. 18–31. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9785-3>

Vartanian, L. R., & Dey, S. (2013). Self-concept clarity, thin-ideal internalization, and appearance-related social comparison as predictors of body dissatisfaction. *Body Image*, 10(4), 495–500. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.05.004>