

**PENGARUH *BODY IMAGE* DAN *SOCIAL COMPARISON*
TERHADAP KECENDERUNGAN *SOCIAL ANXIETY* PADA
MAHASISWI DEWASA AWAL PENGGUNA TIKTOK
FAKULTAS EKONOMI UIN MALANG**

SKRIPSI



Oleh:
Safira Putri Tamam
220401110070

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH *BODY IMAGE* DAN *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP
KECENDERUNGAN *SOCIAL ANXIETY* PADA MAHASISWI DEWASA
AWAL PENGGUNA TIKTOK FAKULTAS EKONOMI UIN MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada:

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

**SAFIRA PUTRI TAMAM
NIM. 220401110070**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH *BODY IMAGE* DAN *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP
KECENDERUNGAN *SOCIAL ANXIETY* PADA MAHASISWI DEWASA
AWAL PENGGUNA TIKTOK FAKULTAS EKONOMI UIN MALANG**

SKRIPSI

Oleh
Safira Putri Tamam
NIM. 220401110070

Telah disetujui pada tanggal, 18 Mei 2026

Dosen Pembimbing

Tandatangan Persetujuan

Dosen Pembimbing I

Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., Psikolog
NIP. 197007242005012003



Dosen Pembimbing II

Yusuf Ratu Agung, M.A.
NIP. 198010202015031002



Malang,
Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Fina Hidayati, M.A.
NIP. 198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH *BODY IMAGE* DAN *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP
KECENDERUNGAN *SOCIAL ANXIETY* PADA MAHASISWI DEWASA
AWAL PENGGUNA TIKTOK FAKULTAS EKONOMI UIN MALANG**

SKRIPSI

Oleh
Safira Putri Tamam
NIM 220401110070

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan
Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi
pada tanggal 08 Juni 2026

Susuna Dewan Penguji

Penguji Utama

Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si., Psikolog
NIP. 197207181999032001

Ketua Penguji

Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., Psikolog
NIP. 197007242005012003

Sekretaris Penguji

Yusuf Ratu Agung, M.A
NIP. 19801020 2015031002

Tandatangan Persetujuan



Disahkan Oleh
Dekan,



Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M. Si
NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH *BODY IMAGE* DAN *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP
KECENDERUNGAN *SOCIAL ANXIETY* PADA MAHASISWI DEWASA
AWAL PENGGUNA TIKTOK FAKULTAS EKONOMI UIN MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Safira Putri Tamam

NIM : 220401110070

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Malang, 11 Mei 2026
Dosen Pembimbing I



Dr. Yulia Solichatun, M.Si
NIP. 197007242005012003

NOTA DINAS

Kepada Yth.,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH *BODY IMAGE* DAN *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP
KECENDERUNGAN *SOCIAL ANXIETY* PADA MAHASISWI DEWASA
AWAL PENGGUNA TIKTOK FAKULTAS EKONOMI UIN MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Safira Putri Tamam

NIM : 220401110070

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Malang, 18 Mei 2026
Dosen Pembimbing II



Yusuf Ratu Agung M.A
NIP. 198010202015031002

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Safira Putri Tamam
NIM : 220401110070
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Pengaruh *Body Image* dan *Social Comparison* terhadap Kecenderungan *Social Anxiety* pada Mahasiswi Dewasa Awal Pengguna TikTok Fakultas Ekonomi UIN Malang**", adalah benar-benar karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggungjawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapat sanksi.

Malang, 18 Mei 2026
Penulis



Safira Putri Tamam
NIM: 220401110070

MOTTO

“Success is getting what you want. Happiness is wanting what you get”

“Kesuksesan adalah mendapatkan apa yang kamu inginkan, sedangkan kebahagiaan adalah menginginkan apa yang kamu dapatkan.”

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Alhamdulillahirabbil'alamin,

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, pertolongan, serta kasih sayang-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Tidak mudah melewati setiap proses, rasa lelah, takut, dan keraguan selama perjalanan ini, namun atas izin-Nya penulis mampu sampai pada titik ini.

Dengan penuh rasa syukur dan ketulusan hati, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada beberapa orang tersayang dalam kehidupan penulis. Pertama, terima kasih kepada diri sendiri karena telah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena tidak menyerah meskipun pernah merasa lelah, kehilangan semangat, dan ingin berhenti di tengah jalan. Terima kasih karena tetap berusaha bangkit setelah banyak tekanan, tangis, dan rasa takut yang harus dilalui sendiri. Skripsi ini menjadi bukti bahwa semua proses yang berat mampu dilewati, dan semua perjuangan pada akhirnya akan menemukan titik selesai.

Terima kasih untuk keluarga tersayang, yakni ebok, ramah, mbak Enda, mbak Yaya, Ara, Shanum, kak Amin atas cinta yang tidak pernah berkurang, doa yang tidak pernah putus, serta perjuangan yang tidak pernah terlihat lelah demi masa depan penulis. Terima kasih karena selalu menjadi rumah tempat penulis pulang, menjadi alasan untuk tetap kuat ketika keadaan terasa berat, dan menjadi sosok yang selalu percaya bahwa penulis mampu menyelesaikan semuanya. Tidak ada kata yang cukup untuk menggambarkan rasa terima kasih atas segala pengorbanan, dukungan, dan kasih sayang yang telah diberikan selama ini.

Ucapan terima kasih yang tiada batas juga penulis sampaikan kepada dosen pembimbing, Ibu Dr. Yulia Solichatun, M.Si dan Bapak Yusuf Ratu Agung M.A yang telah memberikan ilmu, arahan, kesabaran, serta bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas setiap kritik, saran, dan pelajaran berharga yang menjadi bagian penting dalam perjalanan penulis.

Terima kasih untuk teman-teman tercinta, Ita, Tj, Dhea, Tadika Mesra, Adit, Dita, Alya, Saleh, Hana, Zikri, Farah, Oci, dan teman-teman lainnya yang turut membersamai penulis selama penyusunan skripsi ini. Terima kasih sudah mendengarkan keluh kesah, serta menjadi penguat di saat penulis merasa lemah. Kehadiran kalian menjadi salah satu alasan penulis mampu bertahan hingga menyelesaikan skripsi ini.

Terakhir, skripsi ini penulis persembahkan untuk semua perjuangan, doa, air mata, dan harapan yang menyertai setiap langkah selama perjalanan pendidikan ini. Semoga segala usaha yang telah dilakukan dapat menjadi awal dari langkah-langkah baik berikutnya dan semoga karya sederhana ini dapat memberikan manfaat bagi banyak orang.

KATA PENGANTAR

Segala puji penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Body Image* dan *Social Comparison* terhadap Kecenderungan *Social Anxiety* Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna TikTok” dengan baik. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, para sahabat, dan seluruh pengikutnya hingga akhir zaman.

Penyusunan skripsi ini dilakukan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Proses penyelesaian karya ilmiah ini tidak lepas dari dukungan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Prof. Dr. Hj Ilfi Nurdiana, M.Si. CHARM, CRMP, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi.
3. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., selaku dosen pembimbing I dan dosen wali yang telah membimbing dengan penuh kesabaran dan memberikan arahan serta motivasi kepada penulis selama proses penulisan skripsi ini.
4. Yusuf Ratu Agung M.A, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan, masukan, motivasi, serta bimbingan dengan penuh kesabaran kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf akademik Fakultas Psikologi atas ilmu dan bantuan yang diberikan selama masa studi.

6. Kedua orang tua dan keluarga besar yang tidak henti-hentinya memberikan doa, dukungan moral maupun material, serta menjadi sumber kekuatan bagi penulis.
7. Teman-teman dan semua pihak yang telah membantu, mendukung, dan memberikan inspirasi selama proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat penulis harapkan untuk penyempurnaan di masa yang akan mendatang. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan menjadi kontribusi bagi pengembangan ilmu, khususnya dalam bidang Psikologi.

Malang, 18 Mei 2026

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Safira Putri Tamam', enclosed within a faint rectangular border.

Safira Putri Tamam

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	II
LEMBAR PERSETUJUAN.....	III
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
NOTA DINAS.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO.....	VIII
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	IX
KATA PENGANTAR.....	XI
DAFTAR ISI.....	XIII
DAFTAR TABEL.....	XVI
DAFTAR LAMPIRAN.....	XVII
ABSTRAK.....	xviii
ABSTRACT.....	xix
الملخص.....	xx
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	13
C. Tujuan Penelitian.....	13
D. Manfaat Penelitian.....	14
BAB II.....	16
KAJIAN TEORI.....	16
A. <i>Body Image</i>	16
1. Definisi <i>Body Image</i>	16
2. Aspek-aspek <i>Body Image</i>	17
B. <i>Social Comparison</i>	20
1. Definisi <i>Social Comparison</i>	20
2. Aspek-Aspek <i>Social Comparison</i>	21
C. <i>Social Anxiety</i>	22
1. Definisi <i>Social Anxiety</i>	22
2. Aspek-Aspek <i>Social Anxiety</i>	24
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Social Anxiety</i>	25

D. <i>Social Anxiety</i> , <i>Social Comparison</i> dan <i>Body Image</i> dalam Perspektif Islam..	26
E. Pengaruh <i>Body Image</i> dan <i>Social Comparison</i> terhadap Kecenderungan <i>Social Anxiety</i>	32
F. Kerangka Koneptual.....	35
G. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III.....	37
METODE PENELITIAN.....	37
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	37
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	37
C. Definisi Operasional.....	38
D. Populasi dan Sampel.....	39
E. Teknik Pengumpulan Data.....	42
F. Instrumen Penelitian.....	43
G. Validitas dan Reliabilitas.....	46
H. Analisis Data.....	50
BAB IV.....	53
PEMBAHASAN.....	53
A. Pelaksanaan Penelitian.....	53
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	53
2. Waktu dan Tempat.....	53
B. Hasil Penelitian.....	53
1. Uji Analisis Deskriptif.....	53
2. Analisis Data Tingkat <i>Body Image</i>	55
3. Analisis Data Tingkat <i>Social Comparison</i>	56
4. Analisis Data Tingkat <i>Social Anxiety</i>	57
5. Uji Asumsi Klasik/Pra Syarat.....	58
6. Uji Regresi Linear Berganda.....	61
7. Uji Hipotesis.....	62
C. Pembahasan.....	65
1. Tingkat <i>Body Image</i> pada Mahasiswi Dewasa Awal Pengguna TikTok.....	66
2. Tingkat <i>Social Comparison</i> pada Mahasiswi Dewasa Awal Pengguna TikTok.....	68
3. Tingkat <i>Social Anxiety</i> pada Mahasiswi Dewasa Awal Pengguna TikTok....	70
4. Pengaruh <i>Body Image</i> terhadap Kecenderungan <i>Social Anxiety</i>	72
5. Pengaruh <i>Social Comparison</i> terhadap Kecenderungan <i>Social Anxiety</i>	76

6. Pengaruh Body Image dan Social Comparison Secara Simultan terhadap Kecenderungan Social Anxiety.....	80
BAB V.....	88
PENUTUP.....	88
A. Kesimpulan.....	88
B. Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA.....	92
LAMPIRAN.....	100

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Parameter Perhitungan Ukuran Sampel (Rumus Cochran).....	41
Tabel 3.2 Parameter Perhitungan Ukuran Sampel (Rumus Cochran).....	42
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Social Comparison</i>	43
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Skala <i>Social Anxiety</i>	44
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas <i>Body Image</i>	45
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas <i>Body Image</i>	46
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas <i>Social Comparison</i>	37
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas <i>Social Comparison</i>	38
Tabel 3.9 Hasil Uji Validitas <i>Social Anxiety</i>	39
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas <i>Social Anxiety</i>	42
Tabel 4. 1 Hasil Uji Statistik Deskriptif.....	53
Tabel 4. 2 Kategorisasi Data <i>Body Image</i>	54
Tabel 4. 3 Kategorisasi Data <i>Social Comparison</i>	55
Tabel 4. 4 Kategorisasi Data <i>Social Anxiety</i>	56
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas.....	57
Tabel 4. 6 Hasil Uji Linearitas <i>Social Anxiety</i> dan <i>Body Image</i>	58
Tabel 4. 7 Hasil Uji Linearitas <i>Social Anxiety</i> dan <i>Social Comparison</i>	58
Tabel 4. 8 Hasil Uji Multikolinearitas.....	59
Tabel 4. 9 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	59
Tabel 4. 10 Hasil Uji Regresi Linear Berganda.....	60
Tabel 4. 11 Hasil Uji Parsial (T).....	60
Tabel 4. 12 Hasil Uji ANOVA (F).....	61
Tabel 4. 13 Hasil Uji Dereminasi (R).....	61
Tabel 4. 14 Hasil Hasil Uji Parsial Variabel X terhadap Y.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala <i>Body Image</i>	91
Lampiran 2 Skala <i>Social Comparison</i>	92
Lampiran 3 Skala <i>Social Anxiety</i>	92
Lampiran 4 Hasil Analisis Data.....	94

ABSTRAK

Safira Putri Tamam, 220401110070, Pengaruh *Body Image* dan *Social Comparison* terhadap Kecenderungan *Social Anxiety* pada Mahasiswi Dewasa Awal Pengguna TikTok Fakultas Ekonomi UIN Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2026

Dosen Pembimbing I: Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

Dosen Pembimbing II: Yusuf Ratu Agung M.A

Perkembangan media sosial yang semakin pesat, khususnya TikTok, telah memunculkan berbagai fenomena psikologis pada penggunaannya, terutama pada wanita dewasa awal. TikTok sebagai media sosial berbasis visual memungkinkan individu untuk terus terpapar pada standar kecantikan ideal, kehidupan yang terlihat sempurna, serta berbagai bentuk validasi sosial yang dapat memengaruhi cara individu menilai dirinya sendiri. Kondisi tersebut dapat memengaruhi *body image*, mendorong munculnya *social comparison*, dan meningkatkan kecenderungan *social anxiety*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body image* dan *social comparison* terhadap kecenderungan *social anxiety* pada mahasiswi dewasa awal pengguna TikTok.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian adalah wanita dewasa awal pengguna TikTok berusia 18–25 tahun sebanyak 125 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *body image* berdasarkan teori Cash dan Pruzinsky (2002), skala *social comparison* Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) dari Gibbons dan Buunk (1999), serta skala *social anxiety* *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) yang dikembangkan oleh La Greca dan Lopez (1998). Analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi linear berganda dengan bantuan SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan *body image* dan *social comparison* terhadap kecenderungan *social anxiety* pada wanita dewasa awal pengguna TikTok dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil uji parsial menunjukkan bahwa *body image* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecenderungan *social anxiety* dengan nilai t sebesar -3,681 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa semakin positif *body image* individu maka semakin rendah kecenderungan *social anxiety* yang dialami. Selain itu, *social comparison* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecenderungan *social anxiety* dengan nilai t sebesar 8,258 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan individu melakukan perbandingan sosial maka semakin tinggi pula kecenderungan *social anxiety*. Hasil uji simultan menunjukkan bahwa *body image* dan *social comparison* secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan *social anxiety* dengan nilai F sebesar 57,906 dan nilai R Square sebesar 0,487, yang menunjukkan bahwa kedua variabel memberikan kontribusi sebesar 48,7% terhadap kecenderungan *social anxiety*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Kata Kunci: *Body image*, *social comparison*, *social anxiety*, wanita dewasa awal, TikTok.

ABSTRACT

Safira Putri Tamam, 220401110070, *The Influence of Body Image and Social Comparison on Social Anxiety Tendencies among Early Adult Female TikTok Users at the Faculty of Economics UIN Malang. Undergraduate Thesis. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang, 2026.*

Advisor I: Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

Advisor II: Yusuf Ratu Agung, M.A

The rapid development of social media, particularly TikTok, has given rise to various psychological phenomena among its users, especially early adult women. As a visual-based social media platform, TikTok continuously exposes individuals to ideal beauty standards, seemingly perfect lifestyles, and various forms of social validation that may influence how individuals perceive themselves. These conditions can affect body image, encourage social comparison, and increase the tendency toward social anxiety. This study aims to examine the influence of body image and social comparison on the tendency toward social anxiety among early adult female students who use TikTok.

This study employed a quantitative approach with a correlational design. The participants were 125 early adult women TikTok users aged 18-25 years selected using purposive sampling techniques. The instruments used in this study included the body image scale based on the theory of Cash and Pruzinsky (2002), the social comparison scale Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) developed by Gibbons and Buunk (1999), and the social anxiety scale Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) developed by La Greca and Lopez (1998). Data were analyzed using multiple linear regression techniques with the assistance of SPSS.

The results showed that there was a significant influence of body image and social comparison on the tendency of social anxiety among early adult women TikTok users, with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). Partial test results indicated that body image had a negative and significant effect on the tendency of social anxiety with a t -value of -3.681 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that the more positive an individual's body image, the lower the tendency toward social anxiety experienced. In addition, social comparison had a positive and significant effect on the tendency of social anxiety with a t -value of 8.258 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that the higher the individual's tendency to engage in social comparison, the higher the tendency toward social anxiety. Simultaneous test results showed that body image and social comparison together had a significant effect on the tendency of social anxiety with an F -value of 57.906 and an R Square value of 0.487, indicating that both variables contributed 48.7% to the tendency of social anxiety, while the remaining percentage was influenced by other factors outside this study.

Keywords: *Body image, social comparison, social anxiety, early adult women, TikTok.*

الملخص

سفيرة بوتري تمام، 220401110070، تأثير صورة الجسد والمقارنة الاجتماعية على الميل إلى القلق الاجتماعي لدى الطالبات في مرحلة الرشد المبكر من مستخدمات تطبيق تيك توك بكلية الاقتصاد في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانغ. رسالة جامعية. كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالان. 2026

المشرفة الأولى: د. يوليا شوليشاتون، ماجستير

المشرف الثاني: يوسف راتو أغونغ، ماجستير

أدى التطور السريع لوسائل التواصل الاجتماعي، وخاصة تطبيق تيك توك، إلى ظهور العديد من الظواهر النفسية لدى مستخدميه، لا سيما النساء في مرحلة الرشد المبكر. ويُعد تيك توك منصة تواصل اجتماعي تعتمد على المحتوى البصري، مما يجعل الأفراد يتعرضون باستمرار لمعايير الجمال المثالية، وأنماط الحياة التي تبدو مثالية، وأشكال مختلفة من التقدير الاجتماعي التي قد تؤثر على طريقة تقييم الأفراد لأنفسهم. ويمكن أن تؤثر هذه الظروف على صورة الجسد، وتدفع إلى المقارنة الاجتماعية، وتزيد من الميل إلى القلق الاجتماعي. وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير صورة الجسد والمقارنة الاجتماعية على الميل إلى القلق الاجتماعي لدى النساء في مرحلة الرشد المبكر من مستخدمي تيك توك.

استخدمت هذه الدراسة المنهج الكمي بتصميم ارتباطي. وتكونت عينة الدراسة من 125 امرأة من مستخدمات نيك نوك في مرحلة الرشد المبكر تتراوح أعمارهن بين 18-25 سنة، وتم اختيارهن باستخدام أسلوب المعاينة القصدية. واستخدمت الدراسة مقياس صورة الجسد استناداً إلى نظرية كاش وبروزنسكي (2002)، ومقياس الذي *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM)* المقارنة الاجتماعية *Social Anxiety Scale for* طوره جيبونز وبونك (1999)، بالإضافة إلى مقياس القلق الاجتماعي الذي طوره لا غريكا ولوبيز (1998). وتم تحليل البيانات باستخدام تقنية الانحدار *SPSS Adolescents (SAS-A)*. الخطي المتعدد بمساعدة برنامج

أظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير دال إحصائياً لصورة الجسد والمقارنة الاجتماعية على الميل إلى القلق ($p < 0.000$) لدى النساء في مرحلة الرشد المبكر من مستخدمات نيك توك، حيث بلغت قيمة الدلالة 0.000. كما أظهرت نتائج الاختبار الجزئي أن صورة الجسد تؤثر سلباً وبشكل دال على الميل إلى القلق ($p < 0.05$). (0.05) مما يدل على أنه كلما كانت صورة الجسد، بلغت -3.681 وقيمة دلالة 0.000 t الاجتماعي، بقيمة لدى الفرد أكثر إيجابية انخفض الميل إلى القلق الاجتماعي. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت المقارنة الاجتماعية مما، بلغت 8.258 وقيمة دلالة 0.000 t تأثيراً إيجابياً ودالاً على الميل إلى القلق الاجتماعي، بقيمة يشير إلى أنه كلما زادت نزعة الفرد إلى إجراء المقارنات الاجتماعية ارتفع الميل إلى القلق الاجتماعي. كما أظهرت نتائج الاختبار المتزامن أن صورة الجسد والمقارنة الاجتماعية تؤثران معاً بشكل دال على الميل إلى بلغت 0.487، مما يدل على أن المتغيرين يسهمان $R Square$ بلغت 57.906 وقيمة F القلق الاجتماعي، بقيمة بنسبة 48.7%. يف الميل إل القلق الاجتماع، بينما تتأثر النسبة المتبقية بعوامل أخرى خارج نطاق هذه الدراسة.

الكلمات المفتاحية: صورة الجسد، المقارنة الاجتماعية، القلق الاجتماعي، النساء، في مرحلة الرشد المبكر، تيك توك

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan sosial menjadi salah satu masalah psikologis yang kerap terjadi pada remaja dan dewasa awal, terutama pada individu yang aktif menggunakan media sosial. Tingginya angka kecemasan sosial menjadikan fenomena ini sebagai isu yang semakin *urgent* untuk diperhatikan karena dapat memengaruhi fungsi sosial, emosional, serta kualitas hidup individu. Kondisi ini ditandai dengan rasa takut terhadap penilaian negatif, kekhawatiran berlebihan dalam situasi sosial, dan kecenderungan menghindari interaksi sosial (Prastia et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Philip Jefferies dan Michael Ungar (2020) terhadap 6.825 partisipan berusia 16-29 tahun dari tujuh negara, yaitu Brazil, China, Indonesia, Russia, Thailand, United States, dan Vietnam, menunjukkan bahwa sekitar 36% partisipan melaporkan mengalami kecemasan sosial.

Penelitian tersebut melibatkan 3.342 laki-laki dan 3.483 perempuan. Sedangkan menurut Bornstein (2018), sekitar 12,1% populasi di Amerika Serikat melaporkan pernah mengalami gejala kecemasan sosial setidaknya sekali sepanjang hidupnya.

Di Indonesia sendiri, gangguan kecemasan sosial menjadi masalah yang banyak dialami oleh masyarakat dan perlu mendapat perhatian yang serius karena dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari. Penelitian yang dilakukan oleh Vriend et al. (2013 dalam Karisyah dan Cahyanti 2023) mengungkapkan bahwa kecemasan sosial merupakan fenomena yang cukup signifikan di Indonesia, dengan angka prevalensi yang mencapai 15,8%. Selaras dengan temuan tersebut,

pendapat lain menyatakan kecemasan sosial menjadi salah satu masalah psikologis yang cukup umum terjadi di berbagai negara, salah satunya di Indonesia. Kondisi ini dilaporkan memengaruhi sekitar 15 juta individu berusia 18 tahun ke atas, atau setara dengan 6,8% dari total populasi setiap tahunnya (Wijaya, 2025). Data ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial bukan sekadar masalah individual, melainkan isu psikologis yang perlu mendapat perhatian serius dalam konteks masyarakat Indonesia.

Kecemasan sosial juga menjadi salah satu permasalahan psikologis yang cukup banyak ditemukan pada pengguna TikTok, terutama pada remaja dan dewasa awal yang aktif menggunakan media sosial tersebut. Penelitian Haque et al. (2025) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan TikTok dengan tingkat kecemasan sosial pada remaja usia 17-24 tahun di Surakarta. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok, maka semakin tinggi pula kecenderungan individu mengalami kecemasan sosial. Selain itu, berbagai fitur interaksi sosial di TikTok, seperti likes, komentar, dan jumlah pengikut, dapat mendorong munculnya kebutuhan akan validasi sosial serta meningkatkan kekhawatiran individu terhadap penilaian negatif dari orang lain.

Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Mukhlis dan Ariyanto (2026), yang mengungkap adanya hubungan signifikan antara adiksi TikTok dengan kecemasan sosial pada remaja di Yogyakarta. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa penggunaan TikTok secara berlebihan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis serta kemampuan individu dalam berinteraksi sosial. Konten TikTok yang banyak menampilkan standar kesempurnaan membuat individu lebih mudah melakukan perbandingan diri secara tidak sehat dengan

pengguna lain, sehingga memunculkan perasaan rendah diri, kurang percaya diri, dan ketakutan terhadap evaluasi sosial dari lingkungan sekitar.

Menurut Nevid (2003 dalam Muharram et al., 2022), dewasa awal menjadi kelompok usia yang lebih rentan mengalami kecemasan sosial karena adanya tuntutan dan tekanan sosial yang dirasakan sebagai beban untuk memenuhi harapan orang lain serta memperoleh penerimaan dan persetujuan sosial. Selain itu, Kecemasan sosial juga lebih banyak dialami oleh perempuan, yaitu sebesar 80,6%, dibandingkan laki-laki yang hanya mencapai 19,37%. Hal ini disebabkan karena adanya tuntutan sosial dan budaya yang mengharuskan perempuan untuk mampu menyenangkan serta memperoleh penerimaan dari lingkungan sosialnya, sehingga kondisi tersebut memberikan tekanan psikologis yang lebih besar pada perempuan.

Masa dewasa awal merupakan periode yang identik dengan proses pencarian jati diri melalui berbagai bentuk eksperimen dan eksplorasi. Pada tahap ini individu mulai mencapai kondisi fisik yang optimal. Selain itu, terdapat sejumlah tugas perkembangan yang perlu dijalani, seperti berperan sebagai warga negara yang bertanggung jawab, memperoleh pekerjaan, membangun hubungan romantis, menikah, serta mempersiapkan diri dalam pengasuhan anak (Santrock, 2012 dalam Nursanti, 2022). Masa dewasa awal ini dipandang sebagai tahapan penting dalam proses pembentukan identitas diri. Pada fase ini, penampilan fisik dan persepsi terhadap citra tubuh memiliki peranan utama dalam membentuk konsep diri serta penilaian terhadap nilai personal. Pandangan positif terhadap citra tubuh menjadi dasar yang kuat bagi terbentuknya harga diri yang sehat, yang selanjutnya berpengaruh pada kualitas hubungan interpersonal maupun kehidupan individu secara keseluruhan (Tiwari et al., 2022).

Kecemasan sosial pada individu dewasa awal muncul karena adanya kekhawatiran bahwa perilaku atau penampilan mereka dapat menimbulkan rasa malu, terutama ketika berhadapan dengan lingkungan sosial yang dianggap tidak sesuai dengan persepsi terhadap citra tubuh (*body image*) yang dimiliki. Kondisi ini diperkuat oleh keyakinan bahwa orang lain akan memberikan penilaian yang berlebihan dan bersifat kritis terhadap diri mereka (Gui, 2009 dalam Muharram et al., 2022). Selaras dengan itu, survei yang telah dilakukan peneliti kepada 21 mahasiswi dewasa awal yang aktif menggunakan Tiktok di Fakultas Ekonomi, UIN Malang menghasilkan temuan bahwa tingkat kecenderungan kecemasan sosial pada mahasiswi dewasa awal pengguna TikTok cukup tinggi. Mayoritas responden memperlihatkan rasa takut akan penilaian negatif dari orang lain, disertai perilaku menghindar seperti menunda, membatalkan, atau bahkan menghapus unggahan karena khawatir menerima kritik. Selain itu, tingginya proporsi responden yang merasa gugup ketika penampilannya dikomentari menandakan adanya kepekaan yang besar terhadap evaluasi sosial. Temuan ini mengisyaratkan bahwa penggunaan TikTok berpotensi menumbuhkan *fear of negative evaluation* dan *social avoidance*, yang merupakan indikator utama dari kecemasan sosial.

Kecemasan sosial dapat mulai muncul sejak masa kanak-kanak dan berkembang secara bertahap hingga individu memasuki usia dewasa. Namun, pada sebagian individu, gejalanya baru tampak pada masa remaja atau dewasa, meskipun sebelumnya tidak menunjukkan riwayat kecemasan sosial pada masa kanak-kanak (*American Psychiatric Association*, 2013). Menurut Leary dan Kowalski (1997 dalam Utari et al., 2025), kecemasan sosial dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti interaksi dengan orang yang tidak dikenal, kecenderungan

melakukan evaluasi diri secara berlebihan, pengalaman masa lalu, tingkat harga diri, serta faktor genetik. Faktor-faktor tersebut dapat mendorong individu membentuk pola pikir yang irasional terhadap dirinya, sehingga mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dan berinteraksi secara efektif di lingkungan sosial.

Di sisi lain, teknologi terus mengalami pertumbuhan yang pesat dan memunculkan inovasi-inovasi baru dan salah satunya adalah *platform* Tiktok. Saat ini tiktok menjadi salah satu *platform* yang banyak diminati oleh masyarakat, dimana media sosial tersebut menonjolkan konten visual berupa video singkat dengan penekanan pada hiburan, penampilan fisik, serta ekspresi diri (Meng, 2023). *We Are Social* dan *Hootsuite*, yang dikenal sebagai agensi kreatif global di bidang pemasaran digital berbasis media sosial, melaporkan bahwa TikTok saat ini mengalami pertumbuhan pesat. Data Oktober 2023 menunjukkan bahwa pengguna TikTok di Indonesia berjumlah sekitar 106,52 juta orang, atau meningkat sekitar 6,74% dibandingkan tahun sebelumnya (Yunita & Wijayanti, 2025). Menurut laporan *Socialinsider.io*, sebagian besar pengguna TikTok di Indonesia, mayoritas berasal dari kelompok usia 18–24 tahun yang mencapai sekitar 41,26% dari seluruh basis pengguna. Data tersebut menunjukkan betapa kuatnya daya tarik TikTok bagi masyarakat Indonesia, khususnya kelompok usia dewasa awal. Oleh karena itu, mahasiswi pada rentang usia dewasa awal menjadi salah satu kelompok yang dominan dalam penggunaan TikTok, mengingat usia tersebut termasuk dalam fase dewasa awal yang sebagian besar berada pada jenjang pendidikan perguruan tinggi.

TikTok sendiri tidak hanya digunakan sebagai media hiburan, tetapi juga berperan sebagai sarana interaksi sosial, pembentukan identitas diri, serta media

untuk memperoleh pengakuan sosial melalui fitur likes, komentar, jumlah pengikut, dan jumlah tayangan video (Haque et al., 2025). Selain itu, karakteristik TikTok yang menampilkan konten visual secara menarik dan interaktif membuat pengguna lebih mudah terpapar pada standar kecantikan, gaya hidup, serta pencapaian tertentu yang ditampilkan oleh pengguna lain di media sosial. Kondisi tersebut dapat mendorong individu untuk melakukan *social comparison* dan meningkatkan kekhawatiran terhadap penilaian sosial dari lingkungan sekitarnya (Friska et al., 2025).

Penelitian Ariana et al., (2024) yang dilakukan di Indonesia mengungkapkan bahwa penggunaan TikTok di kalangan generasi Z berkaitan dengan penurunan kepuasan terhadap citra tubuh, terutama akibat adanya internalisasi standar tubuh ideal yang cenderung kurus serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa media sosial turut memainkan peran penting dalam membentuk pandangan individu mengenai citra tubuhnya.

Cash dan Pruzinsky (2002), menyatakan bahwa *body image* dipahami sebagai bentuk penilaian sekaligus pengalaman emosional individu terhadap kondisi fisiknya, di mana penilaian tersebut dapat bersifat positif maupun negatif. Sedangkan Thompson (2000), menjelaskan bahwa *body image* merupakan bentuk penilaian individu terhadap ukuran tubuh, berat badan, maupun aspek fisik lain yang berhubungan dengan penampilan diri. Menurut Sari (2009 dalam Muharram et al., 2022), wanita dewasa awal memandang *body image* yang ideal bukan hanya dari bagian tubuh tertentu, melainkan dari keseluruhan penampilan, yang mencakup keadaan wajah, kelembutan dan warna kulit, berat badan, serta tinggi badan.

Fenomena ketidakpuasan atas bentuk tubuh menjadi salah satu permasalahan psikologis yang kerap dialami pada fase dewasa awal. Penelitian Kohort Pelota mengungkapkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 22–23 tahun menyatakan tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimilikinya, dengan prevalensi sebesar 64,1%. Dari persentase tersebut, 42,1% merasa tubuhnya lebih besar daripada ideal, sedangkan 22% menilai tubuhnya terlalu kecil. Selain itu, penelitian tersebut juga menunjukkan adanya perbedaan berdasarkan jenis kelamin, di mana tingkat ketidakpuasan tubuh lebih tinggi pada wanita (73,4%) dibandingkan pada laki-laki (56,1%) (Mintem et al., 2015). Hal serupa juga ditemukan di Indonesia, penelitian Wahyuni et al. (2024) pada mahasiswi PGSD Institut Pendidikan Indonesia, menunjukkan temuan bahwa kebanyakan partisipan menunjukkan tingkat ketidakpuasan tubuh pada level sedang, yakni sebesar 68,5%. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas wanita pada fase dewasa awal belum merasa sepenuhnya puas terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya.

Menurut Cash (2002), ketidakpuasan individu terhadap bentuk tubuhnya dapat berdampak pada rendahnya harga diri, bahkan berpotensi menimbulkan kecemasan sosial serta kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Ia menegaskan kembali ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, atau dengan kata lain memiliki citra tubuh yang negatif, dapat memicu timbulnya emosi negatif seperti perasaan depresi maupun kecemasan sosial. Hal tersebut diperkuat dengan hasil temuan Permatasari et al. (2022) yang melibatkan 270 responden perempuan dewasa awal di Kota Malang, sebanyak 68,89% perempuan diketahui memiliki tingkat kecemasan sosial tinggi, sementara 52,22% perempuan menunjukkan level ketidakpuasan tubuh yang cukup tinggi. Temuan tersebut menyatakan

semakin tinggi tingkat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dirasakan perempuan, maka semakin tinggi pula kecenderungan mengalami kecemasan sosial, begitu juga sebaliknya.

Di sisi lain, *social comparison* (perbandingan sosial) adalah suatu tahapan ketika seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain berdasarkan karakteristik tertentu sebagai upaya untuk mengevaluasi dan menilai diri secara kognitif (Salsabila, 2021). Individu cenderung berusaha menampilkan diri lebih baik dari orang lain sebagai bentuk upaya untuk menyesuaikan diri dengan budaya atau lingkungan sosial tempat ia hidup (Arshuha & Amalia, 2019). Menurut Festinger (1954 dalam Nisar et al., 2019), individu cenderung membandingkan dirinya dengan individu lain yang dipersepsikan memiliki kesamaan dalam beberapa aspek, seperti usia, kondisi fisik (tinggi, berat badan), tingkat pendidikan, pekerjaan, dan faktor lainnya. Ketika seseorang melakukan perbandingan sosial, ia berisiko mengalami perasaan rendah diri, kecemasan, bahkan ketakutan untuk berinteraksi secara sosial. Hal ini disebabkan oleh pandangan negatif terhadap diri sendiri yang mendorong individu merasa tidak pantas berada di lingkungan sosialnya. Akibatnya, proses aktualisasi diri pada individu dapat terhambat dan mengurangi peluang mereka dalam mencapai tujuan atau prestasi. Sebaliknya, apabila remaja mampu menghindari perbandingan sosial, mereka dapat lebih fokus pada perkembangan pribadi dan lebih mudah mencapai aktualisasi diri. Teori ini mengemukakan bahwa terdapat dua jenis perbandingan sosial, yaitu *upward social comparison* dan *downward social comparison*. *Upward social comparison* terjadi ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap memiliki kemampuan lebih baik, sedangkan *downward social comparison* muncul ketika individu membandingkan

dirinya dengan individu lain yang dianggap berada di tingkat yang lebih rendah dari dirinya (Fauziah et al., 2020).

Riset yang dilakukan Anasril dan Susanti (2025) mengungkapkan bahwa kecenderungan melakukan *social comparison* cukup tinggi pada individu usia dewasa awal, terutama di kalangan pengguna media sosial khususnya Instagram. Sejalan dengan hal tersebut, hasil temuan peneliti yang melibatkan 21 responden mahasiswi dewasa awal yang aktif menggunakan TikTok mengindikasikan bahwa tingkat perbandingan sosial (*social comparison*) pada wanita dewasa awal pengguna TikTok tergolong cukup tinggi. Sebagian besar responden menunjukkan kecenderungan untuk menilai dan membandingkan diri dengan pengguna lain yang dipersepsikan lebih menarik maupun lebih berhasil, sehingga menimbulkan perasaan kurang percaya diri terhadap diri sendiri yang pada akhirnya berpotensi menurunkan harga diri serta memicu munculnya kecemasan sosial. Sebanyak 57,2% responden menyetujui pernyataan bahwa dirinya sering membandingkan diri mereka dengan pengguna tiktok yang lebih menarik. Selain itu, sebanyak 71,4% menyetujui bahwa mereka kurang percaya diri setelah melihat konten TikTok dari orang-orang yang tampak lebih sukses. Di dukung oleh penelitian yang dilakukan (Fitzsimmons-Craft et al., 2015) mengungkapkan bahwa perilaku *social comparison* memiliki peran yang cukup besar terhadap kesejahteraan psikologis seseorang, khususnya di masa ketika penggunaan media sosial semakin meluas. Temuan ini menunjukkan bahwa, aktivitas membandingkan diri dengan individu lain di media sosial dapat memunculkan berbagai respons emosional dan kognitif yang kompleks. Individu yang sering melakukan *upward social comparison* yaitu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih sukses, menarik, atau bahagia cenderung

mengalami peningkatan emosi negatif, misalnya rendah diri, iri hati, dan ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri. Keadaan ini berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis dan bahkan dapat menimbulkan gejala depresi serta *social anxiety*. Temuan tersebut juga di dukung oleh temuan (Lestari & Solekhah, 2022) perilaku *social comparison* berhubungan erat dengan munculnya *social anxiety* pada remaja pengguna media sosial Instagram di Jakarta. Semakin tinggi tingkat individu dalam melakukan *social comparison*, semakin menguat pula kecenderungan mengalami kecemasan sosial.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat keterkaitan antara satu dengan yang lain, yang artinya *body image* dan *social comparison* memainkan peranan penting terhadap kecenderungan *social anxiety*. Hal tersebut di dukung oleh temuan Collins et al. (2021), yang menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara *body image* dan *social comparison* dengan *social anxiety* pada siswi SMK Putra Bangsa Depok. Temuan ini menegaskan bahwa *body image* dan *social comparison* memiliki peran penting dalam munculnya kecemasan sosial pada remaja perempuan. Siswi dengan persepsi tubuh yang negatif dan kecenderungan membandingkan diri secara berlebihan lebih rentan merasa takut, cemas, serta tidak nyaman dalam berinteraksi sosial.

Hasil ini menggambarkan bahwa individu tersebut cenderung menilai diri mereka berdasarkan perbandingan dengan individu lain, baik dalam aspek visual tubuh maupun dalam aspek keberhasilan sosial. Kebiasaan tersebut dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan meningkatkan rasa cemas saat berinteraksi di lingkungan sosial. Sebaliknya, individu dengan tingkat *social comparison* rendah cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih

rendah karena mampu menerima diri secara lebih positif tanpa harus terus-menerus melakukan perbandingan (Collins et al., 2021).

Penelitian mengenai hubungan antara *body image* dengan *social anxiety* atau *social comparison* dengan *social anxiety* telah banyak dilakukan, terutama pada kelompok usia remaja. Sejumlah penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan, di mana semakin positif citra tubuh maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami individu (Citra et al., 2023; Mahatvamawati & Maryam, 2023; Lim et al., 2024). Namun demikian, beberapa hasil penelitian lain justru menemukan hal yang berbeda. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Claudia et al., (2025) pada mahasiswi pengguna Instagram menunjukkan bahwa hubungan antara *body image* dan kecemasan sosial tidak signifikan, yang bertolak belakang dengan temuan mayoritas studi sebelumnya. Perbedaan temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara *body image* dengan kecemasan sosial masih belum konsisten.

Selain itu, penelitian yang ada sebagian besar masih berfokus pada remaja dan mahasiswi sebagai subjek penelitian. Hanya sedikit penelitian yang secara khusus menyoroti kelompok dewasa awal, padahal fase ini merupakan fase kritis dalam pembentukan identitas diri, di mana individu cenderung lebih aktif menggunakan media sosial sebagai sarana ekspresi dan interaksi sosial. Penelitian yang dilakukan oleh (Muharram et al., 2022) memang mengkaji dewasa awal, namun hasilnya justru berbeda dengan mayoritas penelitian lain, sehingga diperlukan penelitian lanjutan untuk memperjelas bagaimana *body image* memengaruhi *social anxiety* pada kelompok usia ini.

Dari segi konteks, sebagian besar penelitian terdahulu menyoroti media sosial berbasis gambar seperti Instagram (Claudia et al., 2025; Ramdhany &

Hakim, 2024) atau berbasis teks seperti Twitter (Ramdhany & Hakim, 2024). Belum ditemukan penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh *body image* terhadap kecemasan sosial pada pengguna TikTok atau pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan sosial pada pengguna TikTok, padahal platform ini semakin populer di kalangan dewasa awal dan memiliki karakteristik unik berbasis video singkat yang mendorong perbandingan sosial secara intensif. Fitur algoritma “*For You Page*” pada TikTok membuat pengguna lebih sering terpapar pada standar kecantikan yang ideal, pencapaian yang luar biasa, kehidupan yang sempurna sehingga berpotensi lebih kuat dalam membentuk persepsi tubuh dan perbandingan sosial serta memengaruhi tingkat kecemasan sosial.

Penelitian ini menawarkan unsur kebaruan dengan memadukan tiga variabel psikologis, yakni *body image*, *social comparison*, dan *social anxiety* dalam konteks spesifik mahasiswi dewasa awal pengguna TikTok, yang hingga kini masih relatif terbatas diteliti secara terpadu di Indonesia. Sebagian besar studi sebelumnya lebih banyak menelaah keterkaitan antar variabel secara parsial atau hanya menitikberatkan pada jenis media sosial tertentu secara umum, sehingga belum sepenuhnya menjelaskan hubungan ketiganya dalam satu kerangka yang utuh. Dengan menganalisis pengaruh *body image* dan *social comparison* secara simultan terhadap kecenderungan *social anxiety*, penelitian ini diharapkan mampu memperkaya khazanah keilmuan, khususnya dalam memahami proses kognitif dan emosional yang melatarbelakangi kecemasan sosial di era digital, serta memberikan dasar empiris bagi pengembangan upaya pencegahan dan intervensi yang lebih kontekstual bagi wanita dewasa awal.

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada pengkajian pengaruh *body image* dan *social comparison* terhadap kecenderungan *social anxiety* dalam

konteks penggunaan media sosial TikTok pada wanita dewasa awal. Penelitian sebelumnya umumnya lebih banyak membahas media sosial secara umum atau berfokus pada *platform* seperti Instagram, sedangkan penelitian ini secara khusus menitikberatkan pada TikTok. Selain itu, penelitian ini difokuskan pada mahasiswi dewasa awal yang berada pada fase perkembangan dengan kebutuhan penerimaan sosial dan pembentukan identitas diri yang tinggi, sehingga lebih rentan mengalami tekanan psikologis akibat paparan media sosial.

B. Rumusan Masalah

- 1) Bagaimana tingkat *body image*, *social comparison* dan *social anxiety* pada mahasiswi dewasa awal pengguna TikTok?
- 2) Apakah *body image* berpengaruh terhadap kecenderungan *social anxiety* pada mahasiswi dewasa awal pengguna TikTok?
- 3) Apakah *social comparison* berpengaruh terhadap kecenderungan *social anxiety* pada mahasiswi dewasa awal pengguna TikTok?
- 4) Apakah *body mage* dan *social comparison* secara simultan berpengaruh terhadap kecenderungan *social anxiety*?

C. Tujuan Penelitian

- 1) Untuk mengetahui tingkat *body image*, *social comparison* dan *social anxiety* pada mahasiswi dewasa awal yang menggunakan TikTok.
- 2) Untuk mengetahui pengaruh *body image* terhadap kecenderungan *social anxiety* pada mahasiswi dewasa awal yang menggunakan TikTok.
- 3) Untuk mengetahui pengaruh *social comparison* terhadap kecenderungan *social anxiety* pada mahasiswi dewasa awal yang menggunakan TikTok.

- 4) Untuk mengetahui pengaruh *body image* dan *social comparison* secara simultan terhadap kecenderungan *social anxiety* pada mahasiswi dewasa awal pengguna TikTok.

D. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini mampu menambah khazanah kajian ilmiah pada ranah psikologi sosial dan psikologi perkembangan, khususnya yang membahas dampak *body image* dan *social comparison* terhadap kecenderungan *social anxiety*. Temuan dari penelitian ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan teori mengenai bagaimana penggunaan media sosial khususnya TikTok berdampak terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu pada fase dewasa awal. Selain itu, hasil temuan dari penelitian ini juga berpotensi memperkaya referensi ilmiah mengenai peranan faktor psikologis internal (*body image*) serta faktor eksternal (*social comparison*) dalam terbentuknya kecenderungan *social anxiety* pada era digital.

2) Manfaat Praktis

- a) Bagi individu (wanita dewasa awal): Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan bagi wanita dewasa awal tentang pentingnya menumbuhkan *body image* yang positif serta mengontrol kecenderungan melakukan *social comparison* secara berlebihan di media sosial. Dengan adanya pemahaman tersebut, individu diharapkan mampu menggunakan TikTok secara lebih bijaksana, tidak mudah terpengaruh oleh standar kecantikan yang tidak realistis, serta dapat menjaga keseimbangan antara ekspresi diri dan kesehatan mental. Kesadaran ini juga diharapkan dapat

membantu meningkatkan rasa percaya diri serta menurunkan kecenderungan mengalami *social anxiety* dalam aktivitas sosial maupun interaksi digital.

- b) Bagi masyarakat dan pengguna TikTok: Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan edukasi sekaligus refleksi bagi masyarakat, khususnya pengguna aktif TikTok, mengenai dampak psikologis yang mungkin timbul akibat penggunaan media sosial secara berlebihan atau tidak sehat. Penelitian ini juga dapat dijadikan landasan dalam membangun kesadaran digital (*digital awareness*) mengenai pentingnya selektif dalam mengonsumsi konten serta meningkatkan literasi media agar pengguna mampu membentuk pola pikir positif terhadap diri sendiri dan menghindari perbandingan sosial yang negatif. Dengan demikian, masyarakat dapat menciptakan lingkungan digital yang lebih sehat, suportif, dan terbebas dari tekanan sosial yang tidak perlu.
- c) Bagi peneliti selanjutnya: Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi peneliti berikutnya yang ingin mengembangkan studi terkait hubungan antara *body image*, *social comparison*, dan kecenderungan *social anxiety*, khususnya pada media sosial berbasis video seperti TikTok. Penelitian lanjutan dapat memperluas fokus dengan menambahkan variabel mediasi atau moderasi, melibatkan subjek dari kelompok usia yang berbeda, atau melakukan perbandingan berdasarkan jenis kelamin, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih kompleks dan mendalam mengenai pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan psikologis individu di era digital.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Body Image*

1. Definisi *Body Image*

Cash dan Pruzinsky (2002), mendefinisikan *body image* sebagai sikap individu terhadap tubuhnya, yang dapat mencerminkan penilaian positif maupun negatif. Pandangan seseorang terhadap tubuhnya dapat bersifat positif atau negatif tergantung pada cara ia menilainya. *Body image* mencakup dua komponen utama, yaitu komponen evaluatif dan komponen keyakinan, yang keduanya berhubungan dengan tingkat kepuasan terhadap bentuk tubuh. Dengan demikian, individu yang memiliki tingkat kepuasan tinggi terhadap tubuhnya menunjukkan *body satisfaction*, sedangkan individu dengan tingkat kepuasan rendah mengalami *body dissatisfaction*.

Menurut Honigman dan Castle (2007), *body image* atau citra tubuh merupakan representasi mental individu mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya, mencakup bagaimana ia mempersepsikan serta menilai apa yang dipikirkan dan dirasakan tentang tubuhnya sendiri, sekaligus bagaimana ia membayangkan pandangan orang lain terhadap dirinya. Sedangkan Salsabila (2021) mendefinisikan *body image* sebagai gambaran mental seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya, termasuk bagaimana ia menilai serta mempersepsikan apa yang dirasakan dan dipikirkannya tentang tubuh tersebut, juga bagaimana ia meyakini penilaian orang lain terhadap dirinya. Kondisi fisik sendiri menjadi salah satu faktor yang berperan dalam keberhasilan seseorang berinteraksi secara sosial.

Di sisi lain, Ifdil et al., (2017) mendefinisikan *body image* sebagai gambaran persepsi individu terhadap tubuh ideal serta keinginan terhadap bentuk atau berat tubuh tertentu, yang dipengaruhi oleh pandangan orang lain dan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap persepsi tersebut. Citra tubuh negatif muncul ketika seseorang merasa penampilannya tidak ideal atau memiliki kekurangan, meskipun sebenarnya orang lain menilai kondisi fisiknya menarik.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *body image* atau citra tubuh merupakan gambaran mental dan persepsi individu terhadap bentuk, ukuran, serta penampilan tubuhnya, yang terbentuk melalui penilaian diri sendiri maupun pandangan orang lain. Konsep ini tidak hanya mencakup aspek fisik semata, tetapi juga melibatkan aspek kognitif, emosional, dan sosial yang memengaruhi bagaimana seseorang menilai serta merasakan tubuhnya. Individu dengan *body image* positif cenderung menerima dan merasa puas terhadap tubuhnya, sedangkan *body image* negatif muncul ketika individu merasa tidak puas atau menilai tubuhnya tidak sesuai dengan standar ideal yang berlaku di masyarakat. Dengan demikian, *body image* memiliki peran penting dalam pembentukan harga diri, kesejahteraan psikologis, serta interaksi sosial seseorang.

2. Aspek-aspek *Body Image*

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) terdapat 5 aspek dari *body image*, 5 diantaranya adalah:

1) Evaluasi penampilan (*Appearance Evaluation*)

Merupakan penilaian individu terhadap penampilan fisiknya secara keseluruhan, termasuk sejauh mana ia merasa menarik, puas, atau tidak puas

dengan kondisi tubuhnya.

2) Orientasi penampilan (*Appearance Orientation*)

Menggambarkan sejauh mana perhatian individu tertuju pada penampilannya serta upaya yang dilakukan untuk merawat, memperbaiki, atau meningkatkan penampilan fisik agar terlihat lebih menarik.

3) Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body Area Satisfaction*)

Mengacu pada tingkat kepuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu, seperti wajah, rambut, perut, paha, pinggul, dan bagian tubuh lainnya yang membentuk citra tubuh secara keseluruhan.

4) Kecemasan terhadap kegemukan (*Overweight Preoccupation*)

Menunjukkan tingkat kekhawatiran individu terhadap kenaikan berat badan dan kecenderungan melakukan perilaku pengendalian tubuh, seperti diet atau pembatasan pola makan, untuk mempertahankan bentuk tubuh ideal.

5) Persepsi terhadap ukuran tubuh (*Self-Classified Weight*)

Merupakan cara individu menilai dan mengategorikan ukuran atau berat badannya sendiri, mulai dari sangat kurus hingga gemuk, berdasarkan persepsi pribadi terhadap bentuk tubuhnya.

Thompson (2000) juga berpendapat terkait aspek-aspek dari *body image*, ia menyatakan bahwa terdapat 3 aspek dari *body image*, diantaranya adalah:

1) Persepsi terhadap bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan

Aspek ini menggambarkan bagaimana individu menilai bentuk dan

penampilan tubuhnya secara menyeluruh. Bentuk tubuh dianggap sebagai simbol diri yang menjadi dasar penilaian, baik oleh diri sendiri maupun orang lain. Penilaian tersebut dapat menimbulkan perasaan puas, senang, atau sebaliknya, merasa tidak puas terhadap tubuhnya.

2) Perbandingan dengan orang lain

Aspek ini berkaitan dengan kecenderungan individu membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain. Proses perbandingan ini dapat menimbulkan persepsi bahwa dirinya lebih baik atau lebih buruk dari orang lain, yang pada akhirnya memengaruhi cara individu menilai dan menghargai tubuhnya sendiri.

3) Aspek sosial budaya (reaksi terhadap rang lain)

Aspek ini menekankan pengaruh norma sosial dan pandangan budaya terhadap persepsi tubuh. Penilaian individu terhadap dirinya sering kali dipengaruhi oleh bagaimana orang lain bereaksi terhadap penampilan fisiknya. Jika seseorang dianggap menarik oleh lingkungan sosialnya, ia cenderung memiliki pandangan positif terhadap dirinya, begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan aspek-aspek diatas yang telah di jabarkan, peneliti ini memilih menggunakan aspek yang dikembangkan Cash dan Pruzinsky (2002) yakni sebanyak lima aspek, evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorikan ukuran tubuh

B. Social Comparison

1. Definisi Social Comparison

Menurut Festinger (1954), perbandingan sosial atau *social comparison* adalah proses psikologis di mana seseorang mengevaluasi dirinya dengan membandingkan kemampuan, pandangan, atau karakteristik pribadinya dengan individu lain. Festinger (1954 dalam Nisar et al., 2019), mengatakan bahwa seseorang cenderung melakukan perbandingan diri dengan individu lain yang dianggap memiliki kesamaan dengannya. Kesamaan tersebut dapat mencakup berbagai aspek, seperti usia, karakteristik fisik (misalnya tinggi atau berat badan), tingkat pendidikan, pekerjaan, dan faktor lainnya. Ia juga berpendapat bahwa terdapat dua bentuk perbandingan sosial. Pertama, *upward social comparison*, yaitu ketika individu membandingkan karakteristik atau kemampuannya dengan orang lain yang dianggap lebih unggul. Kedua, *downward social comparison*, yaitu perbandingan diri dengan individu yang memiliki kemampuan atau kondisi yang lebih rendah dari dirinya.

Perbandingan sosial adalah kecenderungan individu untuk menilai pendapat dan kemampuannya dengan membandingkannya terhadap orang lain. Secara umum, hal ini merupakan proses evaluasi diri yang dilakukan dalam konteks hubungan sosial. Biasanya, seseorang akan membandingkan dirinya dengan individu yang dianggap memiliki kesamaan, karena perbandingan tersebut dinilai dapat memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai kemampuan dan pandangan dirinya (Komala & Astuti, 2024). Pernyataan tersebut selaras dengan pendapat Maurilla dan Suarya (2020) bahwa *social comparison* merupakan proses evaluasi diri yang dilakukan individu dengan menjadikan orang lain sebagai acuan untuk menilai dan memahami dirinya sendiri.

Komparasi sosial merupakan proses di mana individu membandingkan dirinya dengan orang lain berdasarkan karakteristik tertentu sebagai bentuk evaluasi dan penilaian kognitif terhadap diri sendiri. Dorongan untuk melakukan komparasi sosial cenderung meningkat ketika individu sedang menilai dirinya, yang secara tidak langsung dapat menimbulkan rasa ketidakpuasan terhadap diri (Salsabila, 2021).

Dari berbagai pendapat yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa perbandingan sosial (*social comparison*) adalah proses psikologis di mana individu melakukan penilaian terhadap diri sendiri dengan membandingkan kemampuan, pandangan, serta karakteristik pribadinya dengan orang lain yang dianggap memiliki kesamaan tertentu. Melalui proses ini, individu berupaya mengenali dan memahami kedudukannya dalam lingkungan sosial. Perbandingan sosial dapat muncul dalam dua arah, yaitu *upward social comparison*, ketika individu membandingkan diri dengan orang yang dianggap lebih baik, dan *downward social comparison*, ketika membandingkan diri dengan orang yang dinilai berada pada tingkat lebih rendah dan proses ini memiliki peran penting dalam pembentukan persepsi diri.

2. Aspek-Aspek *Social Comparison*

Menurut Festinger (1954), *social comparison* memiliki beberapa aspek, diantaranya adalah:

1) Aspek pendapat (*opinion*)

Aspek ini menggambarkan kecenderungan seseorang untuk membandingkan pandangan, keyakinan, atau opini yang dimilikinya dengan pendapat orang lain. Apabila terdapat perbedaan pandangan, individu

biasanya akan berupaya menyesuaikan atau mengubah pendapatnya agar lebih sejalan dengan pendapat mayoritas atau lingkungannya. Dengan demikian, perbandingan sosial pada aspek ini berfungsi untuk membangun kesamaan persepsi dan menciptakan keharmonisan dalam interaksi sosial.

2) Aspek kemampuan (*ability*)

Aspek ini menunjukkan kecenderungan individu dalam membandingkan kemampuan atau hasil kinerjanya dengan orang lain. Tujuan dari perbandingan ini adalah untuk mengevaluasi sejauh mana kemampuan diri sendiri serta mendorong individu agar berusaha meningkatkan kemampuan tersebut supaya tidak tertinggal atau berbeda jauh dari orang lain. Keinginan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial inilah yang menjadi pendorong individu dalam mengembangkan potensi dan kompetensinya.

C. *Social Anxiety*

1. Definisi *Social Anxiety*

Menurut La Greca dan Lopez, (1998) (Kurnia, 2022) menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan rasa takut yang dialami individu ketika menghadapi situasi sosial dalam kehidupannya. Kondisi ini dapat memengaruhi kenyamanan individu saat berinteraksi dengan orang yang belum dikenal, karena adanya kekhawatiran akan menjadi pusat perhatian atau dinilai negatif, seperti dianggap rendah, diejek, maupun dipermalukan oleh orang lain.

Pendapat lain menyatakan kecemasan sosial adalah bentuk reaksi atau respons yang muncul akibat kehadiran orang lain, di mana individu merasakannya sebagai suatu tekanan psikologis (Kurnia, 2022). Pendapat lain

menjelaskan kecemasan sosial adalah keadaan ketika seseorang mengalami rasa takut, khawatir, atau gelisah terhadap kemungkinan penilaian negatif dari orang lain dalam situasi sosial. Kondisi ini biasanya muncul saat individu harus menampilkan diri di hadapan orang lain atau berinteraksi dengan teman sebaya (Akalia et al., 2025)

American Psychiatric Association (2013) mendefinisikan kecemasan sosial sebagai rasa takut yang terus-menerus terhadap satu atau beberapa situasi sosial yang berkaitan dengan penampilan atau kinerja individu, di mana situasi tersebut dianggap menakutkan karena melibatkan kemungkinan untuk dinilai oleh orang lain maupun orang yang tidak dikenal. Disisi lain, Swasti dan Martani, (2013 dalam Wardhana et al., 2024), menyatakan kecemasan sosial dapat berkembang menjadi suatu gangguan apabila tingkat kecemasan yang dialami individu tidak lagi beralasan dan mulai menghambat aktivitas sehari-hari, sehingga menimbulkan dampak negatif terhadap kehidupan seseorang.

Berdasarkan berbagai pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan munculnya rasa takut dan ketidaknyamanan ketika individu berada dalam situasi sosial yang menuntut interaksi dengan orang lain atau mengandung potensi penilaian negatif. Reaksi ini timbul sebagai bentuk respon terhadap tekanan sosial dan kekhawatiran terhadap pandangan lingkungan, seperti rasa takut dipermalukan, diremehkan, atau dinilai kurang mampu. Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan sosial dapat menghambat aktivitas sehari-hari seseorang serta berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis dan kualitas hidupnya.

2. Aspek-Aspek *Social Anxiety*

Aspek-aspek kecemasan sosial (*social anxiety*) menurut La Greca dan Lopez (1998), terdiri atas tiga bagian utama, yaitu:

1) *Fear of negative evaluation* (ketakutan terhadap evaluasi negatif)

Aspek ini menggambarkan rasa cemas dan takut yang dialami individu terhadap kemungkinan mendapatkan penilaian buruk dari orang lain. Individu yang mengalami kecemasan sosial biasanya khawatir akan membuat kesalahan, mempermalukan diri sendiri, atau dianggap tidak kompeten. Mereka sering merasa seolah-olah terus diperhatikan dan dinilai oleh lingkungan di sekitarnya.

2) *Social avoidance and distress in new situations* (penghindaran sosial dan ketegangan pada situasi baru)

Aspek ini menunjukkan adanya kecenderungan untuk menjauh dari situasi sosial baru atau pertemuan dengan orang yang belum dikenal. Perasaan gugup, malu, dan cemas sering muncul ketika harus berbicara, tampil, atau melakukan aktivitas di depan orang lain, sehingga individu lebih memilih untuk menghindari interaksi sosial baru.

3) *Social avoidance and distress in general* (penghindaran sosial dan ketegangan secara umum)

Aspek ini menggambarkan ketidaknyamanan dan tekanan emosional yang dialami individu dalam situasi sosial secara umum, termasuk saat berinteraksi dengan orang yang sudah dikenal. Individu cenderung takut ditolak, merasa malu dalam kegiatan kelompok, dan enggan berinteraksi karena khawatir akan mendapatkan penilaian negatif dari orang lain.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Social Anxiety*

Rapee (1998), menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan munculnya *social anxiety*, yaitu:

1) Cara berpikir

Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung sulit mengendalikan pikirannya dan kurang mampu berpikir secara rasional ketika berada dalam situasi yang dianggap tidak nyaman. Hal ini terjadi karena pikirannya sudah didominasi oleh rasa cemas sehingga sulit untuk berpikir objektif.

2) Fokus perhatian

Individu dengan kecemasan sosial biasanya mengalami kesulitan dalam mengarahkan atau membagi perhatiannya. Mereka cenderung terlalu fokus pada perasaan cemas atau kekhawatiran diri sendiri sehingga tidak dapat memberikan perhatian yang seimbang terhadap lingkungan sekitarnya.

3) Penghindaran

Penghindaran merupakan bentuk perilaku menjauh dari situasi yang menimbulkan ketidaknyamanan atau tekanan. Individu dengan kecemasan sosial sering kali memilih untuk menghindari situasi sosial tertentu agar terhindar dari rasa malu, takut, atau penilaian negatif dari orang lain.

Menurut Durand & Barlow (2006) faktor yang menyebabkan seseorang mengalami *social anxiety* terbagi menjadi tiga bagian utama, yaitu:

1) Faktor biologis dan psikologis

Individu dapat memiliki kerentanan biologis bawaan yang

membuatnya lebih rentan terhadap munculnya kecemasan atau hambatan sosial. Selain itu, adanya kerentanan psikologis umum seperti kesulitan dalam mengendalikan diri saat menghadapi situasi yang penuh tekanan atau menimbulkan stres dapat meningkatkan kemungkinan timbulnya kecemasan sosial.

2) Faktor stres dan serangan panik

Dalam kondisi stres, individu mungkin mengalami serangan panik secara tiba-tiba di situasi sosial tertentu. Pengalaman ini kemudian dikaitkan dengan kondisi sosial yang serupa, sehingga individu menjadi cemas dan sangat berhati-hati karena takut mengalami kembali serangan panik tersebut di masa mendatang.

3) Faktor pengalaman sosial traumatis

Pengalaman traumatis dalam interaksi sosial, seperti penolakan, ejekan, atau penghinaan, dapat menimbulkan rasa takut yang mendalam. Trauma tersebut dapat berakar sejak masa kanak-kanak dan berlanjut hingga dewasa, menyebabkan individu merasa cemas dan panik ketika menghadapi situasi sosial yang mengingatkannya pada pengalaman traumatis tersebut.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dipaparkan, penelitian ini menggunakan aspek yang dikemukakan La Greca dan Lopez (1998) yang terdiri dari *fear of negative evaluation* (ketakutan terhadap penilaian negatif), *social avoidance and distress in new situations* (penghindaran sosial dan ketegangan pada situasi baru) dan *social avoidance and distress in general* (penghindaran sosial dan ketegangan secara umum).

D. *Social Anxiety, Social Comparison* dan *Body Image* dalam Perspektif Islam

Social anxiety adalah keadaan ketika seseorang mengalami rasa takut yang berlebihan dalam berinteraksi sosial akibat kekhawatiran akan pandangan atau penilaian orang lain, sehingga memengaruhi pola pikir serta perilaku sosialnya (Yuliani & Ulfa, 2025). Dalam pandangan Islam, *social anxiety* tidak semata dianggap sebagai gangguan psikologis, melainkan juga dipahami sebagai ujian spiritual dan moral yang berhubungan dengan kualitas hubungan manusia dengan Allah SWT serta interaksinya dengan sesama. Allah SWT berfirman dalam *Q.S Al-Mā'idah* [5]: 44, yang berbunyi:

فَلْ تَخْشَوْا النَّاسَ وَخَشَوْا رَبَّ

Artinya: “Maka janganlah kamu takut kepada manusia, tetapi takutlah kepada-Ku.”

Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan sejati tidak bersumber dari penerimaan atau pengakuan manusia, melainkan dari ketaatan dan kedekatan seseorang kepada Allah SWT. Rasa takut terhadap penilaian orang lain yang merupakan ciri utama *social anxiety* akan berkurang apabila digantikan dengan rasa takut yang seharusnya, yakni takut untuk mengecewakan Allah. Dengan demikian, Al-Qur'an menuntun manusia agar tidak menjadikan pandangan sosial sebagai ukuran nilai diri, melainkan berpegang teguh pada prinsip dan nilai spiritual. Menurut M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbah*, ayat tersebut menegaskan pentingnya menempatkan rasa takut kepada Allah SWT di atas rasa takut terhadap manusia karena ketergantungan yang berlebihan terhadap penilaian sosial dapat melemahkan keteguhan dan ketenangan jiwa.

Menurut (Salsabillah, 2023) Islam memandang kecemasan sebagai bagian dari fitrah manusia, yaitu kegelisahan batin yang hadir untuk mendorong

seseorang semakin mendekatkan diri kepada Allah SWT. Oleh karena itu, kecemasan sosial dapat dimaknai sebagai kondisi ketika individu terlalu berpusat pada penilaian manusia dan kurang menumbuhkan keyakinan diri berdasarkan keridaan Allah. Salsabillah juga menjelaskan bahwa dalam konteks ini, *social anxiety* sebaiknya diatasi dengan memperkuat aspek spiritual seperti memperbanyak dzikir, bertawakkal, dan berdoa, bukan semata melalui terapi psikologis kognitif sebagaimana diterapkan dalam pendekatan barat.

Penelitian yang dilakukan (Najich et al., 2024) ini mengungkap bahwa kecemasan sosial pada remaja Muslim umumnya dipengaruhi oleh rasa takut terhadap penilaian orang lain, tekanan untuk tampil sempurna, serta rendahnya kepercayaan diri dalam pergaulan sosial. Dalam pandangan Islam, keadaan tersebut tidak hanya dipandang sebagai gangguan psikologis, tetapi juga mencerminkan adanya ketidakseimbangan spiritual. Najich menegaskan bahwa pendekatan Islam dalam menghadapi kecemasan sosial berfokus pada penanaman nilai-nilai seperti tawakkal (berserah diri kepada Allah), sabar (keteguhan hati dalam menghadapi ujian), dan husnuzan (berprasangka baik), yang bertujuan menumbuhkan ketenangan batin serta memperkuat keyakinan bahwa nilai diri seseorang tidak ditentukan oleh pandangan manusia, melainkan oleh penilaian Allah SWT.

Kecemasan sosial yang dialami individu tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis maupun sosial. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya *social anxiety* adalah kecenderungan melakukan *social comparison* atau perbandingan sosial serta *body image*. Individu yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain, terutama terkait penampilan fisik, cenderung lebih rentan mengalami ketidakpuasan

terhadap dirinya, rendah diri, serta kekhawatiran terhadap penilaian sosial yang pada akhirnya dapat meningkatkan kecemasan sosial (Arrafi et al., 2023). Individu yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain cenderung lebih rentan mengalami kecemasan sosial, terutama ketika perbandingan tersebut menimbulkan perasaan rendah diri, ketidakpuasan diri, dan kekhawatiran terhadap penilaian sosial (Ramadhani & Ardelia, 2025).

Dalam ajaran Islam, perilaku membandingkan diri memang tidak disebutkan secara langsung, namun maknanya tersirat melalui ajaran tentang hasad (iri hati), syukur, qana'ah (merasa cukup), serta fastabiqul khairat (berlomba dalam kebaikan) yang mengatur bagaimana manusia seharusnya bersikap terhadap perbedaan dan kelebihan orang lain.

Allah SWT berfirman dalam *QS. An-Nisa* [4]: 32, yang berbunyi:

وَلْتَتَّقُوا اللَّهَ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ۝

Artinya: “Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang diberikan Allah kepada sebagian kamu lebih banyak dari sebagian yang lain...” (*QS. An-Nisa* [4]: 32)

Ayat ini mengandung pesan agar manusia tidak memiliki keinginan berlebihan terhadap kelebihan yang diberikan Allah kepada orang lain. Quraish Shihab (2002) dalam sebuah *Tafsir Al-Mishbah*, ayat tersebut bukan sekadar larangan untuk iri hati, tetapi juga penegasan bahwa setiap perbedaan dalam hal rezeki, fisik, maupun kemampuan merupakan ujian sekaligus ketetapan dari Allah SWT. Dengan demikian, Islam menolak bentuk perbandingan sosial yang dapat mengikis rasa syukur dan sikap qana'ah atau merasa cukup atas karunia-Nya.

Islam juga mengajarkan umatnya untuk memiliki sikap qana‘ah, yaitu merasa cukup dan bersyukur atas nikmat yang telah diberikan Allah SWT. Hal tersebut tercermin dalam sabda Rasulullah SAW:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:

«نَظَرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلُ مِنْكَ، وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَوْفَقُ مِنْكَ، فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَنْزِدُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ»

Artinya: “Lihatlah orang yang berada di bawah kalian (dalam masalah harta dan dunia) dan jangan melihat orang yang berada di atas kalian, karena hal itu lebih pantas agar kalian tidak meremehkan nikmat Allah.” (HR. Muslim No. 2963)

Hadis tersebut menunjukkan bahwa Islam menekankan pentingnya membangun rasa syukur dan penerimaan diri terhadap ketetapan Allah SWT. Rasulullah SAW mengarahkan individu agar tidak berorientasi secara berlebihan pada keunggulan duniawi yang dimiliki orang lain, karena kecenderungan tersebut dapat memunculkan perasaan tidak puas, rendah diri, serta pengabaian terhadap nikmat yang telah dimiliki. Sebaliknya, dengan melihat individu yang berada dalam kondisi di bawahnya pada aspek duniawi, seseorang akan lebih mampu menyadari nilai dari karunia yang telah diberikan Allah SWT, sehingga dapat menumbuhkan sikap qana‘ah serta menghindarkan diri dari kecenderungan meremehkan nikmat-Nya.

Selain itu, citra tubuh atau *body image* merupakan cara individu memandang, merasakan, serta menilai tubuhnya sendiri, yang mencakup aspek persepsi, emosi, dan sikap terhadap bentuk, ukuran, serta fungsi tubuhnya (Mubarokah, 2023). Dalam pandangan Islam, tubuh manusia dianggap sebagai amanah dari Allah SWT, sekaligus nikmat dan ciptaan yang memiliki kemuliaan. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. *At-Tin* (95):4 yang menyatakan bahwa manusia

diciptakan dalam bentuk yang sebaik-baiknya, menunjukkan kesempurnaan dan kehormatan penciptaan manusia (Basid & Maghfiroh, 2025).

Allah SWT berfirman dalam *QS. At-Tin* (95):4, yang berbunyi:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya: “Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.” (*QS. At-Tin* (95):4)

Ayat tersebut menunjukkan bahwa manusia telah diciptakan Allah SWT dengan penuh kesempurnaan sesuai ketetapan-Nya. Oleh karena itu, Islam tidak menjadikan standar kecantikan fisik yang dibentuk oleh lingkungan sosial sebagai dasar utama dalam menentukan nilai diri seseorang. Dalam pandangan Islam, kemuliaan manusia tidak diukur dari penampilan, kekayaan, maupun atribut fisik lainnya, melainkan dari kualitas ketakwaan, akhlak, dan amal yang dimilikinya.

Hal tersebut diperkuat oleh hadis Rasulullah SAW:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَى صُورِكَ ۖ وَأَمْوَالِكَ ۖ وَأَنْ يَنْظُرَ إِلَى قَلْبِكَ ۖ وَأَعْمَالِكَ

Artinya: “Sesungguhnya Allah tidak melihat rupa dan harta kalian, tetapi Allah melihat hati dan amal kalian.” (HR. Muslim No. 2564)

Hadis tersebut menegaskan bahwa Islam tidak menempatkan aspek fisik sebagai tolok ukur utama kemuliaan manusia. Akan tetapi, realitas sosial di era modern menunjukkan bahwa individu sering kali dihadapkan pada standar kecantikan yang dibentuk oleh media sosial dan lingkungan sosial. Paparan

terhadap standar tersebut mendorong individu untuk menilai dirinya berdasarkan penerimaan sosial dan penampilan fisik semata. Kondisi ini dapat memunculkan kecenderungan melakukan *social comparison* secara berlebihan yang berdampak pada terbentuknya *body image* negatif, ketidakpuasan terhadap tubuh, hingga munculnya *social anxiety* akibat kekhawatiran terhadap evaluasi negatif dari orang lain.

Dengan demikian, *social anxiety*, *social comparison*, dan *body image* merupakan konsep yang saling berkaitan dan dapat saling memengaruhi. Dalam perspektif Islam, kecemasan sosial dapat muncul ketika individu terlalu berorientasi pada penilaian manusia, terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain, serta kurang mampu menerima dirinya sebagai ciptaan Allah SWT. Oleh karena itu, Islam menekankan pentingnya membangun rasa syukur, qana'ah, tawakkal, dan penerimaan diri agar individu memiliki ketenangan batin serta tidak mudah terpengaruh oleh standar sosial yang bersifat sementara dan relatif.

E. Pengaruh *Body Image* dan *Social Comparison* terhadap Kecenderungan

Social Anxiety

Keterkaitan antara *body image*, *social comparison*, dan kecenderungan *social anxiety* dapat dijelaskan melalui perspektif teori kognitif yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck. Teori ini memandang bahwa gangguan emosional, termasuk kecemasan sosial, muncul sebagai konsekuensi dari distorsi kognitif berupa pikiran otomatis negatif, asumsi disfungsional, serta *core beliefs* maladaptif mengenai diri, lingkungan, dan masa depan (Beck & Emery, 1985). Individu yang memiliki skema kognitif negatif cenderung menginterpretasikan situasi sosial sebagai sesuatu yang mengancam, memandang dirinya tidak mampu, serta

meyakini bahwa orang lain akan memberikan evaluasi negatif, sehingga memicu munculnya kecemasan yang persisten.

Dalam kerangka tersebut, *body image* merefleksikan penilaian internal individu terhadap penampilan fisik dan harga dirinya. Individu dengan *body image* yang negatif cenderung menampilkan pikiran otomatis seperti “saya tidak menarik” atau “tubuh saya tidak sesuai dengan standar”, yang sejalan dengan bentuk distorsi kognitif seperti mind reading dan catastrophizing (Beck & Emery, 1985). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh berhubungan secara signifikan dengan meningkatnya kecemasan sosial, di mana individu dengan *body image* negatif lebih mudah merasa malu, rendah diri, serta menghindari interaksi sosial (Cash & Pruzinsky, 2002; Lim et al., 2024; Permatasari et al., 2022). Hal ini mengindikasikan bahwa persepsi negatif terhadap tubuh berperan sebagai faktor kognitif internal yang memperbesar kerentanan terhadap *social anxiety*.

Selain itu, *social comparison* berperan sebagai mekanisme eksternal yang turut membentuk dan memperkuat skema kognitif negatif tentang diri. Festinger (1954) menjelaskan bahwa individu secara alami terdorong untuk mengevaluasi dirinya melalui proses perbandingan dengan orang lain. Ketika individu lebih sering melakukan *upward social comparison*, mereka cenderung memandang diri secara lebih negatif, merasa inferior, serta menginternalisasi standar yang tidak realistis. Proses ini memperkuat core beliefs maladaptif seperti “saya tidak cukup baik” atau “saya selalu kalah dibandingkan orang lain”, yang pada akhirnya meningkatkan ketakutan terhadap evaluasi negatif dari lingkungan (Everly & Lating, 2013; Fitzsimmons-Craft et al., 2015). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Lestari dan Solekhah (2022) serta Anasril dan Susanti (2025)

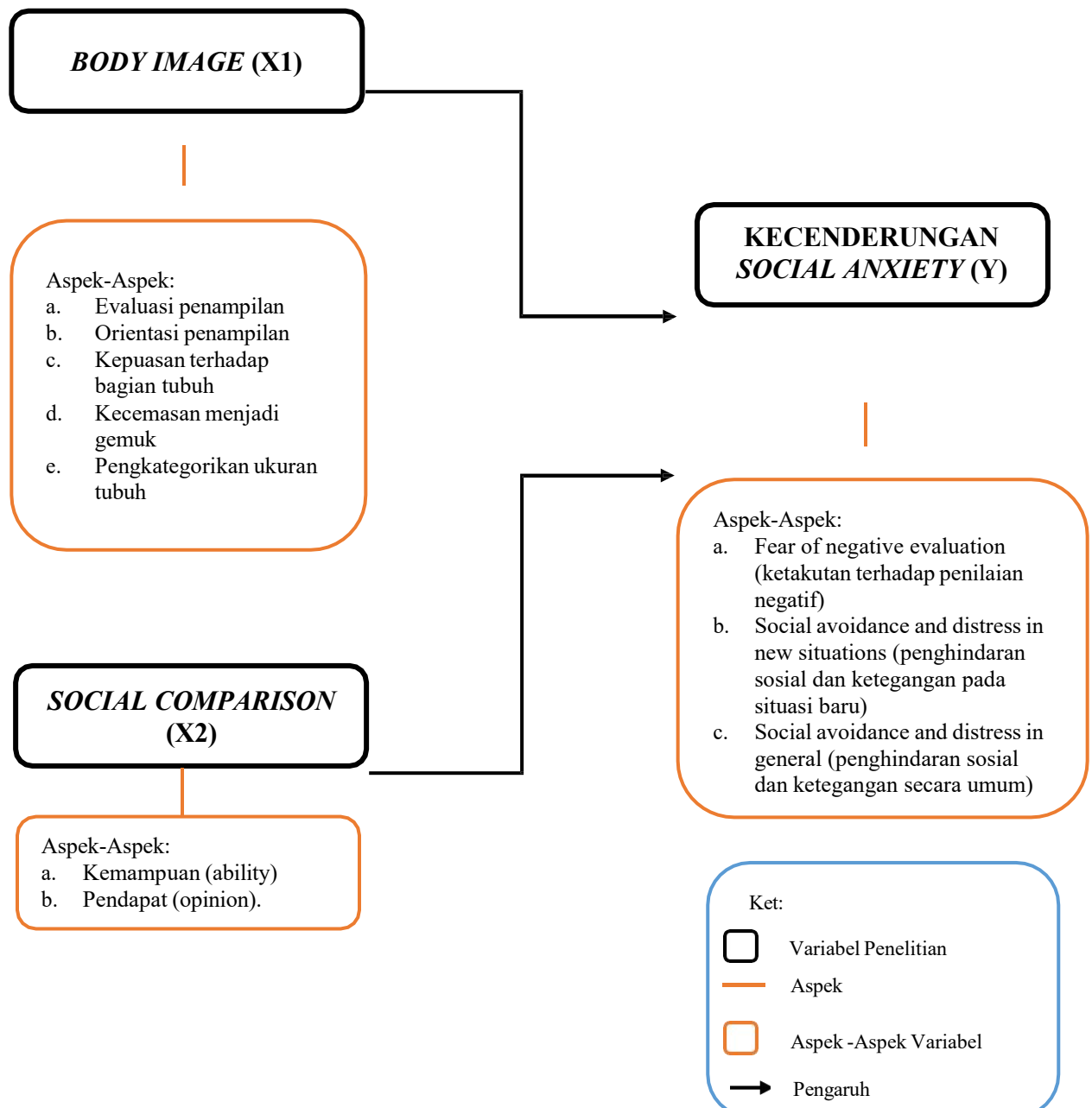
menemukan bahwa kecenderungan *social comparison* yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat *social anxiety* yang lebih tinggi pada pengguna media sosial.

Berdasarkan perspektif kognitif, *body image* dan *social comparison* dapat dipandang sebagai dua sumber utama pembentuk distorsi kognitif yang saling berinteraksi. *Body image* negatif memperkuat evaluasi internal yang disfungsional mengenai diri, sedangkan *social comparison* memperkuatnya melalui tekanan dan validasi eksternal yang tidak realistis. Interaksi keduanya menghasilkan pola pikir negatif yang menetap, yang kemudian memunculkan rasa takut terhadap penilaian orang lain, perasaan malu, serta kecenderungan menghindari situasi sosial sebagai ciri utama *social anxiety*. Dengan demikian, semakin negatif *body image* dan semakin tinggi kecenderungan *social comparison*, maka semakin besar pula kecenderungan individu mengalami *social anxiety*.

Temuan empiris mendukung asumsi tersebut. Penelitian Collins et al. (2021) serta Lestari dan Solekhah (2022) menunjukkan bahwa kombinasi antara persepsi tubuh yang negatif dan kecenderungan membandingkan diri secara berlebihan memberikan kontribusi signifikan terhadap meningkatnya kecemasan sosial. Lebih lanjut, Khairurahman et al. (2021) melaporkan bahwa intervensi berbasis kognitif yang berfokus pada restrukturisasi pikiran otomatis negatif terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Temuan ini semakin menguatkan bahwa faktor kognitif memegang peranan sentral dalam menjelaskan munculnya *social anxiety*. Oleh karena itu, penelitian ini menempatkan *body image* dan *social comparison* sebagai prediktor penting dalam memahami kecenderungan *social anxiety* pada wanita dewasa awal pengguna TikTok berdasarkan kerangka teori kognitif Beck.

F. Kerangka Koneptual

Berdasarkan kajian teori, penelitian terdahulu, serta permasalahan yang telah diuraikan, penelitian ini merumuskan hipotesis dengan mengacu pada landasan konseptual yang kuat. Model kerangka pemikiran disusun untuk menggambarkan hubungan antarvariabel penelitian. Pada penelitian ini, variabel independen (bebas) terdiri atas *body image* (X1) dan *social comparison* (X2), sedangkan variabel dependen (terikat) adalah kecenderungan *social anxiety* (Y). Hubungan antar variabel tersebut divisualisasikan dalam bagan kerangka penelitian sebagai berikut:



G. Hipotesis Penelitian

1. Hipotesis Mayor

“*Body image* dan *social comparison* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan *social anxiety* pada wanita dewasa awal pengguna TikTok.”

2. Hipotesis Minor

- a) *Body image* berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan *social anxiety* pada mahasiswi dewasa awal pengguna TikTok.
- b) *Social comparison* berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan *social anxiety* pada mahasiswi dewasa awal pengguna TikTok.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena fokus penelitian ini adalah untuk mengukur hubungan antarvariabel secara objektif melalui data berbentuk angka yang kemudian dianalisis secara statistik. Menurut Sugiyono (2020), penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang meneliti populasi atau sampel tertentu, menggunakan instrumen pengumpulan data, serta menganalisis hasilnya secara statistik guna menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya.

Desain korelasional digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana keterkaitan antara variabel *body image* dan *social comparison* dengan kecenderungan *social anxiety*, tanpa memberikan perlakuan khusus pada subjek (non-eksperimental). Menurut Creswell dan Creswell (2018), desain korelasional lazim digunakan dalam penelitian di bidang psikologi sosial dan media digital untuk menilai hubungan antar variabel psikologis secara empiris.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian dapat diartikan sebagai atribut, karakteristik, atau nilai yang dimiliki oleh seseorang, objek, maupun aktivitas yang menunjukkan variasi tertentu, yang ditetapkan oleh peneliti untuk dikaji lebih lanjut agar dapat ditarik suatu kesimpulan (Sugiyono, 2020). Berdasarkan hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya, variabel dalam penelitian dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu variabel independen dan variabel dependen.

1. Variabel Independen

Variabel independen atau variabel bebas sering disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, atau *antecedent*. Variabel ini berperan sebagai faktor yang memengaruhi atau menjadi penyebab munculnya perubahan pada variabel lain. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *Body Image* (X1) dan *Social Comparison* (X2).

2. Variabel Dependen

Variabel dependen atau variabel terikat dikenal juga dengan istilah variabel *output*, kriteria, atau konsekuen. Variabel ini merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya perubahan yang disebabkan oleh variabel independen. Adapun dalam penelitian ini variabel yang dipengaruhi adalah *Social Anxiety* (Y).

C. Definisi Operasional

Menurut Sugiyono (2022) definisi operasional merupakan penentuan terhadap variabel yang akan diteliti dengan memberikan makna serta menetapkan langkah-langkah atau cara tertentu untuk mengukurnya. Dengan kata lain, definisi operasional berfungsi untuk menjelaskan bagaimana suatu variabel diterapkan dan diukur dalam penelitian agar dapat diamati, diuji secara empiris, serta dinilai secara terukur.

1. *Body Image*

Body image adalah penilaian individu terhadap bentuk tubuhnya sendiri yang mencerminkan sejauh mana tingkat kepuasan seseorang terhadap kondisi fisiknya. Variabel ini mencakup lima aspek yang di kemukakan oleh Cash dan Pruzinsky (2002), diantaranya adalah evaluasi

penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorikan ukuran tubuh.

2. *Social Comparison*

Social comparison merupakan kecenderungan individu untuk menilai dan membandingkan berbagai aspek dalam dirinya dengan orang lain, baik dalam hal kemampuan, pandangan, maupun karakteristik pribadi lainnya. Aspek pada variabel ini menggunakan aspek yang dikembangkan oleh Festinger (1954) dengan menitikberatkan pada dua aspek utama, yaitu kemampuan (*ability*) dan pendapat (*opinion*).

3. *Social Anxiety*

Social anxiety dalam penelitian ini diartikan sebagai perasaan cemas yang ditandai dengan kecenderungan menghindari situasi sosial serta kesulitan dalam berinteraksi, yang pada akhirnya dapat mendorong individu untuk menarik diri dari hubungan sosial. Variabel ini mencakup tiga dimensi utama La Greca dan Lopez (1998), yaitu *fear of negative evaluation* (ketakutan terhadap penilaian negatif), *social avoidance and distress in new situations* (penghindaran sosial dan ketegangan pada situasi baru) dan *social avoidance and distress in general* (penghindaran sosial dan ketegangan secara umum)

D. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan keseluruhan individu, objek, maupun peristiwa yang dijadikan fokus utama dalam suatu penelitian. Cakupan populasi dapat bersifat sangat luas, misalnya mencakup seluruh siswa di suatu negara, atau bersifat sangat spesifik, seperti seluruh pria dewasa berusia 30–40 tahun yang tinggal di

suatu kota tertentu (Susanto et al., 2024). Adapun populasi dalam penelitian ini melibatkan mahasiswi Fakultas Ekonomi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang termasuk dalam kategori wanita dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun dan aktif menggunakan TikTok minimal 1 jam/hari, penetapan ini didasarkan pada penelitian Prindi et al. (2024) serta Saragi et al. (2026) yang menggunakan durasi ≥ 1 jam per hari sebagai indikator pengguna aktif TikTok. Selain itu, Tian et al. (2023) menyebutkan bahwa penggunaan TikTok lebih dari 1 jam per hari menunjukkan intensitas keterlibatan pengguna yang cukup tinggi. Selain itu, Santrock (2011) menyatakan usia 18-25 tahun adalah fase perkembangan dewasa awal. Oleh karena itu penulis menetapkan mahasiswi dewasa awal berusia 18-25 tahun sebagai populasi dalam penelitian ini.

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik serupa dengan populasi tersebut. Ketika populasi terlalu besar dan peneliti tidak memungkinkan untuk meneliti seluruh anggotanya karena keterbatasan waktu, tenaga, atau biaya, maka digunakanlah sampel yang diambil dari populasi tersebut. Hasil penelitian yang diperoleh dari sampel kemudian dapat digeneralisasikan pada populasi, dengan catatan bahwa sampel yang digunakan harus benar-benar representatif atau mampu mewakili keseluruhan populasi (Sugiyono, 2022).

Peneliti menggunakan pendekatan *non-probability* sampling dalam pengambilan sampel, karena jumlah pasti populasi mahasiswi dewasa awal pengguna TikTok tidak dapat diketahui secara jelas. Menurut Sugiyono (2022), *nonprobability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan yang sama bagi setiap individu atau unsur dalam populasi untuk terpilih sebagai bagian dari sampel penelitian. Dalam hal ini

peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel yang dilakukan berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu. Dengan kata lain, pemilihan sampel ditentukan oleh peneliti sesuai dengan syarat-syarat khusus yang telah ditetapkan sebelumnya (Sugiyono, 2019). Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah:

- 1) Wanita
- 2) Usia: 18–25 tahun (dewasa awal)
- 3) Fakultas Ekonomi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- 4) Pengguna aktif TikTok minimal 1 jam/hari (Prindi et al., 2024; Saragi et al., 2026).

Dalam penelitian ini, jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Cochran. Pemilihan rumus tersebut didasarkan pada jumlah populasi penelitian yang diketahui secara pasti, yaitu sebanyak 1.236 mahasiswi Fakultas Ekonomi. Rumus Cochran digunakan karena mampu memperhitungkan tingkat kepercayaan, proporsi populasi, serta batas kesalahan, sehingga ukuran sampel yang dihasilkan lebih representatif dan dapat dipertanggungjawabkan secara statistik. Selain itu, penggunaan rumus ini dinilai sesuai untuk menentukan jumlah sampel pada penelitian kuantitatif dengan jumlah populasi yang relatif besar. Berikut rumus cochrans:

$$n_0 = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q}{e^2} = \frac{(1.96)^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5}{(0.10)^2} = 96 \text{ orang dibulatkan menjadi } 100$$

Jadi, jumlah sampel minimal yang dibutuhkan adalah 100 responden

Adapun parameter yang digunakan adalah sebagai berikut:

a) Tingkat kepercayaan 95%, sehingga nilai Z adalah: $Z = 1,96$

b) Proporsi populasi (p) ditetapkan sebesar: $p = 0,5$

Penetapan nilai ini karena proporsi sebenarnya belum diketahui dan nilai 0,5 dianggap paling aman serta menghasilkan ukuran sampel maksimum.

c) Dengan demikian nilai q , yaitu $(1 - p)$, adalah: $q = 1 - 0,5 = 0,5$

d) Batas kesalahan yang dapat diterima (e) dalam penelitian ini adalah: $e = 0,1$

Tabel 3.1 Parameter Perhitungan Ukuran Sampel (Rumus Cochran)

Simbol	Arti	Nilai umum yang digunakan
n_0	Ukuran sampel (untuk populasi besar/tidak diketahui)	-
z	Nilai Z-score untuk tingkat kepercayaan tertentu	1,96 (95%), 2,58 (99%), 1,64 (90%)
p	Proporsi populasi yang diperkirakan memiliki karakteristik tertentu	0,5
q	$1 - p$	0,5
e	Tingkat kesalahan yang dapat ditoleransi (margin of error)	0,05 (5%) atau 0,1 (10%)

E. Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala psikologi dengan model skala likert. Menurut Sugiyono (2022), skala likert berfungsi untuk menilai sikap, pandangan, serta persepsi individu maupun kelompok terhadap suatu fenomena sosial. Pada penelitian ini, setiap responden akan diberikan tiga jenis skala, yaitu skala *body image*, *social comparison* dan skala *social anxiety*. Masing-masing skala terdiri atas dua jenis pernyataan, yakni *favorable* dan

unfavorable. Pernyataan *favorable* menggambarkan butir yang mendukung atribut yang diukur, sedangkan pernyataan *unfavorable* mencerminkan butir yang berlawanan atau tidak mendukung atribut tersebut (Azwar, 2016).

F. Instrumen Penelitian

1) Skala *Body Image*

Instrumen penelitian ini menggunakan skala *body image* dari Cahyani (2024), skala tersebut merupakan alat ukur yang sebelumnya dikembangkan oleh Johan (2020) dan dalam penelitian ini, peneliti melakukan modifikasi guna menyesuaikan dengan konteks penelitian. Skala *body image* tersebut disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Cash dan Pruzinsky (2002). Skala tersebut mencakup beberapa aspek utama, yaitu evaluasi terhadap penampilan, orientasi pada penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan akan kenaikan berat badan, serta persepsi mengenai ukuran tubuh. Setiap pernyataan pada skala dijawab menggunakan model skala likert dengan empat tingkat penilaian, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3.2 *Blue Print Skala Body Image*

Aspek	Item		Jumlah Item
	F	UF	
Evaluasi penampilan	-	1,2	2
Orientasi Penampilan	3	4	2
	5	6	2
Kepuasan terhadap bagian tubuh	7	8	2
Kecemasan menjadi gemuk	9	-	1
	10	11	2
Pengkategorikan ukuran tubuh	12	13	2
	14	-	1
Jumlah	7	7	14

2) Skala *Social Comparison*

Untuk instrumen *social comparison*, penelitian ini menggunakan skala *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM), yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan kemudian telah dilakukan modifikasi oleh penulis guna menyesuaikan dengan konteks penelitian. Translasi dilakukan oleh penerjemah ahli dari Pusat Bahasa USU, kemudian dilakukan *back-to-back translation* serta *expert judgement* dengan dosen yang sesuai dengan bidang tersebut. Ada dua aspek yang membentuk skala ini, yakni *ability* (kemampuan) dan *opinion* (pendapat). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Gibbons & Buunk (1999), terbukti bahwa skala ini sangat baik untuk digunakan. Skala ini terdiri dari 11 item yang memiliki opsi jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (N), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS) dengan rentang skor 1 sampai

Tabel 3.3 *Blue Print* Skala *Social Comparison*

No	Aspek	Item		Jumlah Item
		Fav	Unfav	
1	Kemampuan (<i>Ability</i>)	1,2,5,8,9	6	6
2	Pendapat (<i>Opinion</i>)	3,4,7,11	10	5
Total		9	2	11

3) Skala *Social Anxiety*

Penelitian ini menggunakan skala *Social Anxiety Scale For Adolescence* (SAS-A) untuk mengukur kecenderungan kecemasan sosial yang telah dilakukan *back translation* dan dilakukan uji coba yang kemudian telah dilakukan modifikasi oleh penulis guna menyesuaikan dengan konteks penelitian. Setelah dilakukan uji coba, hasil analisis terhadap 18 butir pernyataan menunjukkan bahwa seluruh item dinyatakan layak karena tidak ada yang memiliki daya diskriminasi di bawah 0,30. Dengan demikian, semua 18 item tetap dipertahankan, dengan nilai validitas berkisar antara 0,338 hingga 0,812 (Iksan *et al.*, 2022). Skala yang dikembangkan oleh La Greca dan Lopez (1998) terdiri atas tiga dimensi utama, yaitu *Fear of Negative Evaluation* (FNE) sebagai faktor pertama, *Social Avoidance and Distress–New* (SAD-New) sebagai faktor kedua, serta *Social Avoidance and Distress–General* (SAD-G) sebagai faktor ketiga. Instrumen ini memuat total 18 butir pernyataan, dengan rincian 8 item pada aspek FNE, 6 item pada aspek SAD-New, dan 4 item pada aspek SAD-G. Pemilihan instrumen *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) dalam penelitian ini dinilai tepat karena meskipun awalnya dikembangkan untuk remaja, instrumen ini telah banyak digunakan pada subjek dewasa awal usia 18–25 tahun atau

mahasiswa dalam penelitian terkait kecemasan sosial, seperti penelitian Anisah (2024) pada perempuan dewasa awal usia 18–25 tahun serta penelitian Sigarlaki dan Nurvinkania (2022) pada mahasiswa usia 18–22 tahun, sehingga menunjukkan bahwa aspek-aspek dalam SAS-A masih relevan untuk mengukur kecenderungan *social anxiety* pada fase dewasa awal.

Tabel 3.4 *Blue Print* Skala *Social Anxiety*

No	Dimensi	Item	Jumlah Item
1.	<i>Fear of negative evaluation</i>	1,2,3,4,5,6,7,8	8
2.	<i>Social avoidance and distress in new situation</i>	9,10,11,12,13,14	6
3.	<i>Social avoidance and distress in general</i>	15, 16, 17, 18	4
Jumlah		18	18

G. Validitas dan Reliabilitas

Validitas merupakan tingkat ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam menilai variabel yang diteliti (Yusup, 2018). Menurut Sugiyono (2020), validitas suatu item dapat ditentukan dengan mengorelasikan skor setiap butir dengan skor total. Apabila nilai koefisien korelasi (r) lebih dari 0,30, maka item instrumen tersebut dapat dinyatakan valid. Namun, dalam kondisi tertentu, batas tersebut dapat diturunkan menjadi $\geq 0,25$, khususnya dengan mempertimbangkan jumlah item serta tetap memastikan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang memadai. Adapun pada penelitian ini peneliti menetapkan nilai koefisien korelasi (r) pada angka 0,25. Setelah kuesioner dinyatakan valid, tahap selanjutnya adalah uji reliabilitas. Uji reliabilitas digunakan untuk menilai sejauh mana suatu instrumen memiliki

konsistensi atau keandalan dalam pengukuran (Anggraini et al., 2022). Salah satu metode yang umum digunakan adalah uji *Cronbach's alpha*, yang diterapkan pada instrumen dengan skala non-dikotomik. Suatu kuesioner dianggap reliabel apabila nilai koefisien Cronbach's alpha lebih dari 0,60, sedangkan jika kurang dari 0,60 maka instrumen tersebut dinyatakan tidak reliabel (Pratama & Permatasari, 2021).

1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas *Body Image*

Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas *Body Image*

Item	r hitung	Kriteria	Keterangan
X1	0,533	$\geq 0,25$	Valid
X2	0,540	$\geq 0,25$	Valid
X3	0,290	$\geq 0,25$	Valid
X4	0,298	$\geq 0,25$	Valid
X5	0,278	$\geq 0,25$	Valid
X6	0,399	$\geq 0,25$	Valid
X7	0,493	$\geq 0,25$	Valid
X8	0,595	$\geq 0,25$	Valid
X9	0,358	$\geq 0,25$	Valid
X10	0,224	$\geq 0,25$	Tidak valid
X11	0,226	$\geq 0,25$	Tidak valid
X12	0,628	$\geq 0,25$	Valid
X13	0,473	$\geq 0,25$	Valid
X14	0,321	$\geq 0,25$	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas dengan kriteria $r \text{ hitung} \geq 0,25$, terdapat 12 item yang memenuhi syarat validitas dan 2 item yang tidak memenuhi kriteria, sehingga item yang tidak valid tersebut tidak disertakan dalam analisis berikutnya.

Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas *Body Image*

Skala	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
<i>Body Image</i>	0,656	<i>Reliable</i>

Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan metode *Cronbach's Alpha*. Suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* $\geq$ 0,60. Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,656, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut memiliki tingkat reliabilitas yang memadai.

2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas *Social Comparison*

Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas *Social Comparison*

Item	r hitung	Kriteria	Keterangan
XX1	0,731	$\geq 0,25$	Valid
XX2	0,608	$\geq 0,25$	Valid
XX3	0,655	$\geq 0,25$	Valid
XX4	0,561	$\geq 0,25$	Valid
XX5	0,572	$\geq 0,25$	Valid
XX6	0,600	$\geq 0,25$	Valid
XX7	0,479	$\geq 0,25$	Valid
XX8	0,720	$\geq 0,25$	Valid
XX9	0,546	$\geq 0,25$	Valid
XX10	0,455	$\geq 0,25$	valid
XX11	0,234	$\geq 0,25$	Tidak valid

Berdasarkan hasil pengujian validitas dengan kriteria r hitung $\geq 0,25$, terdapat 10 item yang memenuhi kriteria validitas dan 1 item yang tidak memenuhi kriteria, sehingga item yang tidak valid tersebut tidak diikutsertakan dalam analisis selanjutnya.

Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas *Social Comparison*

Skala	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
<i>Social Comparison</i>	0,804	<i>Reliable</i>

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,804. Nilai tersebut melebihi batas 0,60, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik.

3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas *Social Anxiety*

Tabel 3.9 Hasil Uji Validitas *Social Anxiety*

Item	r hitung	Kriteria	Keterangan
Y1	0,699	$\geq 0,25$	Valid
Y2	0,755	$\geq 0,25$	Valid
Y3	0,688	$\geq 0,25$	Valid
Y4	0,660	$\geq 0,25$	Valid
Y5	0,680	$\geq 0,25$	Valid
Y6	0,736	$\geq 0,25$	Valid
Y7	0,634	$\geq 0,25$	Valid
Y8	0,757	$\geq 0,25$	Valid
Y9	0,645	$\geq 0,25$	Valid
Y10	0,600	$\geq 0,25$	Valid
Y11	0,720	$\geq 0,25$	Valid
Y12	0,680	$\geq 0,25$	Valid
Y13	0,409	$\geq 0,25$	Valid
Y14	0,646	$\geq 0,25$	Valid
Y15	0,487	$\geq 0,25$	Valid
Y16	0,599	$\geq 0,25$	Valid
Y17	0,568	$\geq 0,25$	Valid
Y18	0,683	$\geq 0,25$	Valid

Berdasarkan hasil pengujian validitas dengan kriteria $r \text{ hitung} \geq 0,25$, seluruh item pada variabel Y memenuhi kriteria validitas, sehingga semua item dapat digunakan dalam analisis selanjutnya.

Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas *Social Anxiety*

Skala	Cronbach's Alpha	Keterangan
<i>Social Anxiety</i>	0,919	<i>Reliable</i>

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,919. Nilai tersebut melebihi batas 0,60, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi.

H. Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data dilakukan setelah seluruh data dari responden atau sumber lainnya berhasil dikumpulkan. Proses analisis ini mencakup pengelompokan data berdasarkan variabel dan karakteristik responden, penabulasian data sesuai variabel penelitian, penyajian hasil data tiap variabel yang diteliti, serta perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Namun, apabila penelitian tidak memuat hipotesis, maka tahap pengujian hipotesis tidak dilakukan (Sugiyono, 2022). Pada penelitian ini, proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik IBM SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 22.0 dan 25.0 untuk *Windows*. Tahapan analisis yang dilakukan mencakup uji normalitas, uji linearitas, serta uji hipotesis.

1. Uji Asumsi

1.1 Uji Normalitas

Uji normalitas adalah tahap penting dalam proses analisis data, khususnya ketika menggunakan metode statistik parametrik seperti uji t, ANOVA, maupun regresi linier, karena metode-metode tersebut mensyaratkan data memiliki distribusi yang normal (Sianturi, 2025). Uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa data dari setiap variabel memiliki sebaran yang normal, karena distribusi normal merupakan salah satu prasyarat penting dalam penerapan analisis regresi linier (Ghozali, 2018). Pada penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan dengan metode *Kolmogorov-Smirnov* atau *Shapiro-Wilk*. Data dianggap berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p) $> 0,05$.

1.2 Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah antara dua atau lebih variabel terdapat hubungan yang bersifat linear secara signifikan. Pengujian ini umumnya menjadi salah satu syarat yang harus dipenuhi dalam analisis korelasi maupun regresi linier. Dasar pengambilan keputusan pada uji linearitas adalah apabila nilai probabilitas (signifikansi) $> 0,05$, maka hubungan antara variabel X dan variabel Y dinyatakan linear. Sebaliknya, jika nilai probabilitas $< 0,05$, maka hubungan antara kedua variabel tersebut dianggap tidak linear (Setiawan & Yosepha, 2020).

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis berfungsi untuk menilai kebenaran suatu pernyataan berdasarkan analisis statistik, sehingga dapat ditentukan apakah pernyataan

tersebut diterima atau ditolak (Gangga et al., 2021). Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear berganda, yakni jenis analisis regresi yang melibatkan satu variabel terikat (dependen) dan lebih dari satu variabel bebas (independen). Analisis ini digunakan untuk mengetahui arah hubungan antar variabel apakah masing-masing variabel independen memiliki pengaruh positif atau negatif serta untuk memprediksi perubahan nilai variabel dependen ketika variabel independen meningkat atau menurun (Wahyudi & Zulfiandry, 2024). Analisis regresi linear berganda dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body image* dan *social comparison* terhadap kecenderungan *social anxiety*.

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan 125 responden yang merupakan mahasiswi Fakultas Ekonomi pengguna TikTok, yang terdiri dari Program Studi Manajemen, Akuntansi dan Perbankan Syariah. Responden memiliki rentang usia 18–25 tahun dan seluruhnya merupakan pengguna aktif TikTok dengan durasi penggunaan minimal satu jam per hari. Data penelitian diperoleh dari responden yang telah memenuhi kriteria yang ditetapkan, yaitu mahasiswi pengguna media sosial TikTok di Fakultas Ekonomi dan pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring.

2. Waktu dan Tempat

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Maret hingga April 2025, tepatnya mulai tanggal 10 Maret sampai dengan 7 April 2026. Proses pengambilan data berlangsung selama 29 hari. Seluruh tahapan pengumpulan data berjalan dengan lancar, yaitu melalui pendekatan kepada responden secara individual untuk meminta kesediaan mereka dalam mengisi kuesioner, dengan memastikan bahwa responden telah sesuai dengan kriteria penelitian yang ditetapkan.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Analisis Deskriptif

Analisis statistik deskriptif pada variabel penelitian dilakukan untuk memperoleh gambaran umum data, meliputi nilai rata-rata (mean), nilai tertinggi (maksimum), nilai terendah (minimum), serta standar deviasi pada masing-

masing variabel, yaitu *Body Image* (X1), *Social Comparison* (X2), dan *Social Anxiety* (Y). Hasil uji statistik deskriptif dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 4.1 berikut.

Tabel 4.1 Hasil Uji Statistik Deskriptif

Variabel	N	Skor Minimum	Skor Maksimum	Mean	Std. Deviation
<i>Body Image</i>	125	21,00	45,00	32,23	4,34
<i>Social Comparison</i>	125	14,00	39,00	25,92	4,64
<i>Social Anxiety</i>	125	23,00	70,00	42,67	9,20

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap 125 responden, diperoleh gambaran umum mengenai distribusi data pada variabel *Body Image* (X1), *Social Comparison* (X2), dan *Social Anxiety* (Y). Analisis ini bertujuan untuk memahami kecenderungan dan variasi data pada masing-masing variabel sebelum dilakukan analisis lanjutan.

Variabel *Body Image* (X1) menunjukkan nilai rata-rata sebesar 32,23, dengan rentang skor antara 21 hingga 45 dan standar deviasi sebesar 4,34. Nilai rata-rata yang berada di tengah rentang skor menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki persepsi terhadap tubuh yang cenderung sedang. Standar deviasi yang relatif kecil mengindikasikan bahwa data relatif homogen, sehingga variasi jawaban responden terhadap variabel *body image* tidak terlalu beragam.

Pada variabel *social comparison* (X2), diperoleh nilai rata-rata sebesar 25,92, dengan nilai minimum 14 dan maksimum 39, serta standar deviasi sebesar 4,64. Hasil ini menunjukkan bahwa kecenderungan responden dalam melakukan perbandingan sosial berada pada tingkat sedang. Penyebaran data yang relatif

stabil mengindikasikan bahwa perilaku *social comparison* pada responden cukup konsisten dan tidak menunjukkan perbedaan yang ekstrem antarindividu.

Sementara itu, variabel *Social Anxiety* (Y) memiliki nilai rata-rata sebesar 42,67, dengan rentang skor antara 23 hingga 70 dan standar deviasi sebesar 9,20. Meskipun rata-rata berada pada kategori sedang, nilai standar deviasi yang lebih besar dibandingkan variabel lainnya menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial responden lebih bervariasi. Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan yang cukup signifikan antarindividu dalam mengalami kecemasan sosial.

Secara keseluruhan, ketiga variabel penelitian berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat *body image*, *social comparison*, dan *social anxiety* yang moderat. Dengan jumlah responden sebanyak 125 orang (Valid N = 125), data yang diperoleh dinilai cukup representatif untuk menggambarkan kondisi populasi penelitian. Temuan ini menjadi dasar penting dalam memahami hubungan antarvariabel pada analisis selanjutnya.

2. Analisis Data Tingkat *Body Image*

Tabel 4.2 Kategorisasi Data *Body Image*

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 27,89$	15	12%
Sedang	$27,96 \leq X \leq 36,57$	93	74,4%
Tinggi	$X > 36,57$	17	13,6%

Berdasarkan Tabel 4.2, diketahui bahwa distribusi tingkat *body image* pada 125 responden didominasi oleh kategori sedang, yaitu sebanyak 93 orang (74,4%), yang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki persepsi terhadap tubuh

pada tingkat moderat, di mana penilaian terhadap kondisi fisik relatif seimbang meskipun belum sepenuhnya mencerminkan sikap yang positif; selanjutnya, sebanyak 17 responden (13,6%) berada pada kategori tinggi yang mengindikasikan bahwa hanya sebagian kecil individu memiliki *body image* positif, ditandai dengan adanya penerimaan diri yang baik serta kepuasan terhadap kondisi tubuhnya; di sisi lain, sebanyak 15 responden (12%) termasuk dalam kategori rendah yang menunjukkan bahwa masih terdapat individu dengan *body image* negatif, yang dapat terlihat dari adanya ketidakpuasan terhadap tubuh maupun kecenderungan melakukan perbandingan sosial yang kurang adaptif.

3. Analisis Data Tingkat *Social Comparison*

Tabel 4.3 Kategorisasi Data *Social Comparison*

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 21,28$	22	17,6%
Sedang	$21,28 \leq X \leq 30,56$	86	68,8%
Tinggi	$X > 30,56$	17	13,6%

Berdasarkan Tabel 4.3, diketahui bahwa distribusi tingkat *social comparison* pada 125 responden didominasi oleh kategori sedang, yaitu sebanyak 86 orang (68,8%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kecenderungan melakukan perbandingan sosial pada tingkat moderat, di mana individu masih membandingkan dirinya dengan orang lain namun tidak secara berlebihan. Selanjutnya, sebanyak 17 responden (13,6%) berada pada kategori tinggi, yang mengindikasikan adanya kecenderungan melakukan perbandingan sosial secara lebih intens, baik dalam aspek penampilan, pencapaian, maupun kehidupan sosial. Di sisi lain, sebanyak 22 responden (17,6%) termasuk dalam kategori rendah, yang menunjukkan bahwa sebagian responden relatif jarang

melakukan perbandingan sosial dan cenderung lebih berfokus pada diri sendiri tanpa terlalu dipengaruhi oleh kondisi orang lain.

4. Analisis Data Tingkat *Social Anxiety*

Tabel 4.4 Kategorisasi Data *Social Anxiety*

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 33,47$	17	13,6%
Sedang	$33,47 \leq X \leq 51,87$	84	67,2%
Tinggi	$X > 51,87$	24	19,2%

Berdasarkan Tabel 4.4, distribusi tingkat *social anxiety* pada 125 responden didominasi oleh kategori sedang, yaitu sebanyak 84 orang (67,2%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan sosial pada taraf moderat, di mana individu masih merasakan kecemasan dalam situasi sosial namun dalam batas yang relatif dapat dikendalikan; selanjutnya, sebanyak 24 responden (19,2%) berada pada kategori tinggi yang mengindikasikan adanya kecemasan sosial yang lebih intens, seperti kekhawatiran akan penilaian negatif, rasa cemas saat berinteraksi, atau kecenderungan menghindari situasi sosial; di sisi lain, sebanyak 17 responden (13,6%) termasuk dalam kategori rendah, yang menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki tingkat kecemasan sosial yang relatif rendah serta lebih mampu menghadapi situasi sosial dengan percaya diri.

5. Uji Asumsi Klasik/Pra Syarat

a. Uji Normalitas

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Statistik K-S	Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Unstandardized Residual</i>	125	0,080	0,050	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan metode *Kolmogorov-Smirnov* terhadap data *unstandardized residual*, diperoleh nilai statistik K-S sebesar 0,080 dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,050. Nilai signifikansi tersebut berada pada kriteria $\geq 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa residual dalam penelitian ini berdistribusi normal. Temuan ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan telah memenuhi salah satu asumsi klasik, yaitu asumsi normalitas. Dengan terpenuhinya asumsi tersebut, maka analisis statistik selanjutnya, seperti uji regresi, dapat dilakukan karena data telah memenuhi persyaratan untuk penggunaan uji parametrik.

b. Uji Linearitas

Menurut Sugiyono dan Susanto (2015) dalam Dewi dan Nathania (2018), uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linear atau tidak. Pengujian ini dapat dilakukan melalui *prosedur test of linearity*. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi pada bagian *linearity* $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel.

Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas *Social Anxiety* dan *Body Image*

	F	Sig.
<i>Linearity</i>	34.437	0.000
<i>Deviation from Linearity</i>	1.661	0.048

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada bagian linearity sebesar 0,000 ($p < 0,01$), yang mengindikasikan adanya hubungan linear yang signifikan antara variabel *body image* (X1) dan kecenderungan *social anxiety* (Y). Namun demikian, nilai signifikansi pada *deviation from linearity* sebesar 0,048 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya sedikit penyimpangan dari linearitas. Meskipun begitu, penyimpangan tersebut masih dalam batas yang dapat ditoleransi (mendekati 0,05), sehingga hubungan antara kedua variabel tetap dapat dianggap cukup linear dan asumsi linearitas dinyatakan terpenuhi.

Table 4.7 Hasil Uji Linearitas *Social Anxiety* dan *Social Comparison*

	F	Sig.
Linearity	34.437	0.000
Deviation from Linearity	1.557	0.075

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada bagian linearity sebesar 0,000 ($p < 0,01$), yang mengindikasikan adanya hubungan linear yang signifikan antara variabel *social comparison* (X2) dan kecenderungan *social anxiety* (Y). Selain itu, nilai signifikansi pada *deviation from linearity* sebesar 0,075 ($p > 0,05$) menunjukkan tidak adanya penyimpangan dari linearitas. Oleh karena itu, hubungan antara kedua variabel bersifat linear dan asumsi linearitas

dinyatakan terpenuhi.

c. Uji Multikolinearitas

Tabel 4.8 Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Body Image</i> (X1)	0,884	1,131	Tidak terjadi multikolinearitas
<i>Social Comparison</i> (X2)	0,884	1,131	Tidak terjadi multikolinearitas

Berdasarkan hasil uji *multikolinearitas*, diperoleh nilai *Tolerance* pada variabel *body image* (TOTALX1) dan *social comparison* (TOTALX2) sebesar 0,884, sedangkan nilai VIF masing-masing sebesar 1,131. Kedua variabel memiliki nilai *tolerance* $> 0,10$ dan nilai VIF < 10 , sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi *multikolinearitas* antar variabel independen dalam model regresi. Dengan demikian, variabel *body image* dan *social comparison* tidak memiliki hubungan korelasi yang tinggi dan layak digunakan dalam analisis regresi.

d. Uji Heteroskedastisitas

Tabel 4.9 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Body Image</i> (X1)	0.431	Tidak terjadi heteroskedastisitas
<i>Social Comparison</i> (X2)	0,621	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas menggunakan uji Glejser, diperoleh nilai signifikansi variabel *body image* (TOTALX1) sebesar 0,431 dan variabel *social comparison* (TOTALX2) sebesar 0,621. Kedua nilai signifikansi tersebut

lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pada model regresi penelitian ini tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Artinya, varians residual bersifat konstan sehingga model regresi memenuhi asumsi heteroskedastisitas dan layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

6. Uji Regresi Linear Berganda

Tabel 4.10 Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Variabel	<i>Unstandardized Coefficients (B)</i>	<i>Standardized Coefficients</i>	t	Sig.
(Constant)	30.728	-	4.513	0.000
<i>Body Image</i> (X1)	-0.537	-0.254	-3.681	0.000
<i>Social Comparison</i> (X2)	1.129	0.569	8.258	0.000

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut: $Y = 30,728 - 0,537 X1 + 1,129 X2$.

Nilai konstanta sebesar 30,728 menunjukkan bahwa ketika variabel *body image* (X1) dan *social comparison* (X2) bernilai nol, maka kecenderungan *social anxiety* (Y) berada pada nilai 30,728. Koefisien regresi *body image* (X1) sebesar -0,537 mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada *body image* akan menurunkan kecenderungan *social anxiety* sebesar 0,537, dengan asumsi variabel lain tetap. Sementara itu, koefisien regresi *social comparison* (X2) sebesar 1,129 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada *social comparison* akan meningkatkan kecenderungan *social anxiety* sebesar 1,129.

7. Uji Hipotesis

a. Uji Parsial (T)

Tabel 4.11 Hasil Uji Parsial (T)

Variabel	<i>Unstandardized Coefficients (B)</i>	<i>Standardized Coefficients</i>	t	Sig.
(Constant)	30.728	-	4.513	0.000
<i>Body Image</i> (X1)	-0.537	-0.254	-3.681	0.000
<i>Social Comparison</i> (X2)	1.129	0.569	8.258	0.000

Berdasarkan hasil uji parsial (uji t), diperoleh temuan bahwa variabel *body image* (X1) menunjukkan nilai t sebesar -3,681 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini mengindikasikan bahwa *body image* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecenderungan *social anxiety*. Dengan demikian, semakin positif *body image* yang dimiliki individu, maka kecenderungan *social anxiety* akan semakin rendah. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh *body image* terhadap *social anxiety* dapat diterima.

Selanjutnya, variabel *social comparison* (X2) memiliki nilai t sebesar 8,258 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa *social comparison* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecenderungan *social anxiety*. Artinya, peningkatan tingkat *social comparison* akan diikuti dengan peningkatan kecenderungan *social anxiety*. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh *social comparison* terhadap *social anxiety* juga dapat diterima.

b. Uji ANOVA (F)

Tabel 4.12 Hasil Uji ANOVA (F)

Df (Regression, Residual)	F	Sig.
(2, 122)	57.906	0.000

Berdasarkan hasil uji F (ANOVA), diperoleh nilai F sebesar 57,906 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa variabel *body image* (X1) dan *social comparison* (X2) secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan *social anxiety* (Y). Dengan demikian, model regresi dalam penelitian ini dapat dinyatakan layak serta mampu menjelaskan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh simultan *body image* dan *social comparison* terhadap *social anxiety* dapat diterima.

c. Uji Determinasi (R)

Tabel 4.13 Hasil Uji Dereminasi (R)

R	R Square	Adjusted R Square
0.698	0.497	0.479

Berdasarkan hasil analisis pada tabel *Model Summary*, diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,487, yang menunjukkan bahwa variabel *body image* (X1) dan *social comparison* (X2) secara simultan mampu menjelaskan sebesar 48,7% variasi pada kecenderungan *social anxiety* (Y). Nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,479 menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyesuaian terhadap jumlah variabel dalam model, kemampuan kedua variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen tetap relatif konsisten, yaitu sebesar 47,9%.

Temuan ini mengindikasikan bahwa model regresi memiliki kemampuan yang cukup dalam menjelaskan kecenderungan *social anxiety*. Namun demikian, masih terdapat 51,3% variasi yang dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian, sehingga penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel tambahan guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Tabel 4.14 Hasil Uji Parsial

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
<i>Body Image</i>	0,447	0,200	0,194	8,26404
<i>Social Comparison</i>	0,656	0,430	0,425	6,97673

Berdasarkan hasil uji regresi sederhana, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) antara variabel *body image* dan kecenderungan *social anxiety* sebesar 0,447. Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan dengan kategori sedang antara *body image* dan kecenderungan *social anxiety*. Selanjutnya, nilai R Square sebesar 0,200 mengindikasikan bahwa variabel *body image* mampu menjelaskan pengaruh terhadap kecenderungan *social anxiety* sebesar 20%, sedangkan 80% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Sementara itu, nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,194 menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyesuaian, kontribusi efektif variabel *body image* terhadap kecenderungan *social anxiety* sebesar 19,4%.

Di sisi lain, hasil analisis regresi sederhana pada variabel *social comparison* terhadap kecenderungan *social anxiety* memperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,656 yang menunjukkan adanya hubungan dalam kategori kuat antara *social comparison* dengan kecenderungan *social anxiety*. Nilai R Square sebesar

0,430 menunjukkan bahwa variabel *social comparison* memiliki kemampuan menjelaskan variabel kecenderungan *social anxiety* sebesar 43%, sedangkan sisanya sebesar 57% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian. Adapun nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,425 menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyesuaian, kontribusi efektif variabel *social comparison* terhadap kecenderungan *social anxiety* sebesar 42,5%.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa variabel *social comparison* memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap kecenderungan *social anxiety* dibandingkan *body image*. Hal ini terlihat dari nilai *R Square* variabel *social comparison* yang lebih tinggi, yaitu sebesar 0,430 atau 43%, sedangkan *body image* hanya sebesar 0,200 atau 20%. Dengan demikian, *social comparison* memiliki kontribusi yang lebih besar dalam menjelaskan perubahan kecenderungan *social anxiety* dibandingkan *body image*.

C. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ekonomi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan jumlah total responden sebanyak 125 mahasiswi yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner penelitian. Responden pada penelitian ini menunjukkan variasi dalam durasi penggunaan TikTok, mulai dari penggunaan dengan waktu yang relatif singkat hingga penggunaan dengan intensitas tinggi setiap hari. Variasi tersebut mengindikasikan bahwa tingkat paparan responden terhadap konten TikTok berbeda-beda, sehingga pengalaman serta dampak psikologis yang muncul pada masing-masing individu juga dapat bervariasi.

Tabel 4.15 Ktegorisasi Variabel

Kategori	<i>Body Image</i>	<i>Social Comparison</i>	<i>Social Anxiety</i>
Rendah	12%	17,6%	13,6%
Sedang	74,4%	68,8%	67,2%
Tinggi	13,6%	13,6%	19,2%
Total	100%	100%	100%

1. Tingkat *Body Image* pada Mahasiswi Dewasa Awal Pengguna TikTok

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi dewasa awal pengguna TikTok memiliki tingkat *body image* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 93 responden (74,4%), sedangkan kategori tinggi sebanyak 17 responden (13,6%) dan kategori rendah sebanyak 15 responden (12%). Temuan tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar responden belum sepenuhnya memiliki penerimaan diri yang optimal terhadap kondisi fisiknya, namun juga tidak menunjukkan penolakan yang ekstrem terhadap tubuhnya.

Kondisi ini menunjukkan bahwa TikTok sebagai media sosial berbasis visual memiliki potensi besar dalam membentuk persepsi individu terhadap tubuhnya. Paparan konten yang menampilkan standar kecantikan tertentu dapat memunculkan kecenderungan individu untuk mengevaluasi dirinya berdasarkan penampilan fisik yang dianggap ideal di media sosial. Pada mahasiswi dewasa awal, kondisi tersebut menjadi lebih kompleks karena fase perkembangan ini ditandai dengan pencarian identitas diri dan kebutuhan akan penerimaan sosial.

Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa *body image* merupakan bentuk evaluasi individu terhadap kondisi tubuhnya yang dapat bersifat positif

maupun negatif. Individu dengan *body image* positif cenderung mampu menerima tubuhnya secara realistis, sedangkan individu dengan *body image* negatif lebih mudah mengalami ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya.

Mahasiswi dewasa awal dengan kategori *body image* sedang umumnya memiliki pandangan yang cukup seimbang terhadap kondisi tubuhnya. Individu dalam kategori ini kadang merasa puas dengan penampilannya, tetapi pada situasi tertentu masih dapat merasa kurang percaya diri, terutama saat membandingkan diri dengan standar kecantikan yang ditampilkan di TikTok. Mereka belum mampu menerima kondisi fisiknya secara penuh dan konsisten, namun juga tidak menunjukkan tingkat ketidakpuasan tubuh yang terlalu tinggi.

Mahasiswi dewasa awal dengan *body image* tinggi cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih positif terhadap tubuhnya. Individu pada kategori ini mampu memandang kondisi fisiknya secara realistis, merasa lebih yakin terhadap penampilannya, serta tidak mudah terpengaruh oleh standar kecantikan yang berkembang di TikTok maupun media sosial lainnya. Selain itu, mereka juga lebih nyaman dan menghargai bentuk tubuh yang dimiliki.

Di sisi lain, mahasiswi dengan *body image* rendah umumnya memiliki tingkat ketidakpuasan yang lebih besar terhadap kondisi fisiknya. Individu dalam kategori ini lebih sering merasa tidak percaya diri, minder, atau malu terhadap penampilannya. Mereka juga cenderung lebih peka terhadap komentar dan penilaian dari orang lain serta lebih mudah membandingkan dirinya dengan individu yang dianggap memiliki tubuh ideal di media sosial. Keadaan tersebut dapat menimbulkan rasa tidak nyaman terhadap diri sendiri dan berpotensi meningkatkan kecenderungan kecemasan sosial.

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden masih berada pada tahap penilaian tubuh yang fluktuatif. Artinya, individu dapat merasa cukup puas terhadap tubuhnya pada situasi tertentu, tetapi tetap rentan mengalami ketidakpuasan ketika terpapar standar fisik ideal di media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga menjadi ruang terbentuknya standar sosial mengenai penampilan fisik.

2. Tingkat *Social Comparison* pada Mahasiswi Dewasa Awal Pengguna

TikTok

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *social comparison* responden didominasi kategori sedang sebanyak 86 responden (68,8%), kategori tinggi sebanyak 17 responden (13,6%), dan kategori rendah sebanyak 22 responden (17,6%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki kecenderungan membandingkan dirinya dengan orang lain dalam taraf moderat.

Fenomena tersebut memperlihatkan bahwa penggunaan TikTok dapat mendorong individu untuk terus melakukan evaluasi diri melalui perbandingan sosial. Konten yang menampilkan kehidupan ideal, penampilan menarik, serta pencapaian tertentu membuat individu lebih mudah membandingkan kondisi dirinya dengan pengguna lain. Akibatnya, individu dapat mengalami perasaan kurang percaya diri ketika merasa dirinya tidak sesuai dengan standar yang ditampilkan di media sosial.

Menurut Festinger (1954), individu secara alami terdorong melakukan *social comparison* sebagai cara untuk mengevaluasi kemampuan maupun kualitas

dirinya. Akan tetapi, ketika individu terlalu sering melakukan *upward social comparison*, yaitu membandingkan dirinya dengan orang yang dianggap lebih unggul, maka hal tersebut dapat memunculkan rasa *inferior*, ketidakpuasan diri, bahkan tekanan psikologis

Pada kategori *social comparison* sedang, mahasiswi dewasa awal umumnya masih melakukan perbandingan diri dengan orang lain dalam tingkat yang wajar. Individu pada kategori ini sesekali membandingkan penampilan, pencapaian, ataupun kehidupan pribadinya dengan pengguna lain di media sosial, terutama ketika melihat konten yang dianggap ideal atau menarik. Namun, perbandingan tersebut belum terlalu memengaruhi cara mereka memandang dirinya sehingga dampaknya terhadap kondisi psikologis masih cukup terkendali.

Mahasiswi dengan *social comparison* tinggi cenderung lebih sering membandingkan dirinya dengan orang lain dalam berbagai aspek kehidupan. Individu dalam kategori ini biasanya lebih mudah merasa tidak puas terhadap dirinya ketika melihat orang lain yang dianggap lebih baik atau lebih berhasil di TikTok. Selain itu, mereka juga lebih rentan merasa minder, iri, serta kurang percaya diri akibat proses perbandingan sosial yang dilakukan secara terus-menerus.

Sebaliknya, mahasiswi dengan *social comparison* rendah umumnya tidak terlalu terpengaruh oleh kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Individu pada kategori ini lebih mampu berfokus pada potensi dan kondisi dirinya sendiri tanpa terlalu mengikuti standar maupun pencapaian orang lain di TikTok. Mereka juga cenderung lebih mampu menerima diri, tidak mudah merasa tertekan oleh kehidupan orang lain, serta memiliki penilaian diri yang lebih stabil

dibandingkan individu dengan tingkat *social comparison* tinggi.

Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial, khususnya TikTok, tidak hanya menjadi media interaksi sosial, tetapi juga menjadi sarana pembentukan standar sosial yang dapat memengaruhi kondisi psikologis individu. Semakin intens individu terlibat dalam proses perbandingan sosial, maka semakin besar kemungkinan munculnya evaluasi negatif terhadap diri sendiri.

3. Tingkat *Social Anxiety* pada Mahasiswi Dewasa Awal Pengguna TikTok

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *social anxiety* pada responden didominasi kategori sedang sebanyak 84 responden (67,2%), kategori tinggi sebanyak 24 responden (19,2%), dan kategori rendah sebanyak 17 responden (13,6%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden masih mengalami kecemasan sosial dalam taraf moderat.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswi dewasa awal pengguna TikTok masih memiliki kekhawatiran terhadap penilaian sosial, terutama dalam situasi yang melibatkan interaksi dengan orang lain atau evaluasi terhadap penampilan dirinya. TikTok sebagai media sosial berbasis video memungkinkan individu memperoleh respon sosial secara langsung melalui komentar, jumlah tayangan, maupun penilaian pengguna lain. Situasi tersebut dapat meningkatkan sensitivitas individu terhadap penilaian sosial.

Menurut La Greca dan Lopez (1998), *social anxiety* ditandai dengan adanya rasa takut terhadap evaluasi negatif, kecenderungan menghindari situasi sosial, serta munculnya ketidaknyamanan ketika berinteraksi dengan orang lain. Individu dengan tingkat kecemasan sosial tinggi cenderung lebih sensitif terhadap kritik maupun penilaian lingkungan sosial.

Pada kategori *social anxiety* sedang, mahasiswi dewasa awal umumnya masih merasakan kecemasan pada situasi sosial tertentu, khususnya ketika harus berinteraksi dengan orang lain atau berada dalam kondisi yang memungkinkan dirinya mendapat penilaian dari lingkungan sekitar. Individu dalam kategori ini kadang merasa gugup, cemas, atau kurang yakin terhadap dirinya saat berbicara di depan umum, bertemu orang baru, maupun ketika mengunggah konten di media sosial. Meskipun demikian, kecemasan yang dirasakan masih dalam batas yang dapat dikendalikan sehingga aktivitas sosial tetap dapat dijalankan dengan baik.

Mahasiswi awal dengan *social anxiety* tinggi cenderung memiliki kekhawatiran yang lebih besar terhadap penilaian negatif dari orang lain. Individu pada kategori ini biasanya takut dianggap tidak menarik, melakukan kesalahan, atau memperoleh pandangan buruk dari lingkungan sosialnya. Mereka juga lebih mudah merasa malu, tegang, dan tidak nyaman ketika berada dalam situasi sosial, bahkan cenderung menghindari interaksi tertentu karena takut mendapatkan kritik atau evaluasi negatif. Dalam penggunaan media sosial seperti TikTok, individu dengan tingkat *social anxiety* tinggi biasanya lebih sensitif terhadap komentar, jumlah penonton, maupun tanggapan dari pengguna lain.

Sebaliknya, mahasiswi dewasa awal dengan *social anxiety* rendah umumnya lebih mampu merasa nyaman ketika berada dalam lingkungan sosial dan tidak terlalu memikirkan penilaian orang lain terhadap dirinya. Individu dalam kategori ini cenderung lebih percaya diri saat berinteraksi, menyampaikan pendapat, ataupun menampilkan dirinya di media sosial. Selain itu, mereka juga tidak mudah merasa takut atau tertekan terhadap kemungkinan adanya evaluasi negatif dari lingkungan sosial sehingga dapat menjalin hubungan sosial dengan lebih

santai dan adaptif.

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa media sosial dapat menjadi salah satu faktor yang memperkuat kecemasan sosial, terutama ketika individu terlalu berorientasi pada penerimaan sosial dan validasi dari orang lain. Semakin besar perhatian individu terhadap penilaian sosial di media digital, maka semakin besar pula kemungkinan munculnya rasa cemas dalam situasi sosial.

4. Pengaruh *Body Image* terhadap Kecenderungan *Social Anxiety*

Hasil uji parsial menunjukkan bahwa *body image* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecenderungan *social anxiety*, dengan nilai t sebesar -3,681 dan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin positif *body image* individu, maka semakin rendah kecenderungan mengalami *social anxiety*.

Kondisi ini terjadi karena cara individu memandang tubuhnya memiliki hubungan yang kuat dengan rasa percaya diri serta penerimaan diri ketika berada dalam lingkungan sosial. Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa individu dengan *body image* negatif cenderung lebih memperhatikan kekurangan fisik yang dimilikinya dan lebih mudah merasa tidak puas terhadap tubuhnya. Pada pengguna TikTok, kondisi ini semakin kuat karena individu terus-menerus terpapar konten yang menampilkan standar kecantikan ideal, seperti tubuh langsing, wajah menarik, kulit mulus, dan penampilan yang tampak sempurna. Paparan tersebut membuat individu lebih mudah menilai dan mengevaluasi dirinya berdasarkan standar fisik yang berkembang di media sosial.

Proses tersebut selanjutnya dapat menimbulkan perasaan tidak aman (*insecurity*), rendah diri, serta kekhawatiran berlebihan terhadap penilaian negatif

dari orang lain. Individu mulai memandang bahwa dirinya tidak cukup menarik atau tidak memenuhi standar untuk diterima dalam lingkungan sosial. Dampaknya, individu menjadi lebih cemas ketika harus tampil di depan umum, mengunggah foto maupun video di media sosial, berbicara dengan orang lain, atau terlibat dalam interaksi sosial sehari-hari. Kondisi ini sejalan dengan pendapat La Greca dan Lopez (1998) yang menjelaskan bahwa *social anxiety* ditandai oleh rasa takut terhadap evaluasi negatif, kecenderungan menghindari situasi sosial, serta munculnya rasa tidak nyaman ketika berinteraksi dengan orang lain.

Dalam perspektif teori kognitif Aaron T. Beck, kondisi tersebut berkaitan dengan munculnya distorsi kognitif (*cognitive distortion*), yaitu pola pikir yang tidak rasional, bias, dan cenderung negatif terhadap diri sendiri. Individu dengan *body image* negatif cenderung memusatkan perhatian pada kekurangan fisik yang dimiliki serta mengabaikan aspek positif pada dirinya. Distorsi kognitif ini muncul karena individu membentuk skema kognitif maladaptif mengenai penampilan fisik, sehingga penilaian terhadap diri tidak lagi dilakukan secara objektif, melainkan berdasarkan persepsi negatif yang terus diperkuat melalui pengalaman sosial maupun paparan media sosial.

Pada pengguna TikTok, paparan konten yang menampilkan standar kecantikan ideal, tubuh yang dianggap menarik, penggunaan filter wajah, serta konten transformasi penampilan dapat mendorong individu melakukan perbandingan antara dirinya dengan figur yang ditampilkan. Paparan yang berlangsung secara berulang dapat memperkuat keyakinan bahwa dirinya tidak cukup menarik atau tidak memenuhi standar kecantikan yang berlaku. Akibatnya, individu mengembangkan pola pikir negatif seperti merasa kurang berharga,

kurang percaya diri, dan meyakini bahwa orang lain akan memberikan penilaian negatif terhadap penampilannya. Kondisi tersebut pada akhirnya memperkuat distorsi kognitif yang berkontribusi pada munculnya kecenderungan *social anxiety*.

Kondisi ini menunjukkan bahwa kecenderungan *social anxiety* pada pengguna TikTok tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal berupa paparan standar kecantikan di media sosial, tetapi juga dipengaruhi oleh bagaimana individu memproses dan menginterpretasikan informasi tersebut secara kognitif. Artinya, media sosial tidak secara langsung menyebabkan kecemasan sosial, melainkan memperkuat distorsi kognitif yang telah dimiliki individu terkait penampilan fisiknya. Ketika individu memiliki skema kognitif negatif terhadap tubuhnya, maka paparan konten visual di TikTok akan lebih mudah diinternalisasi sebagai standar ideal yang harus dipenuhi. Kondisi inilah yang kemudian meningkatkan kecenderungan individu mengalami kecemasan sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Muharram et al. (2020) yang menunjukkan bahwa semakin positif *body image* yang dimiliki dewasa awal, maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami. Sebaliknya, individu dengan *body image* negatif cenderung lebih mudah mengalami kecemasan sosial karena munculnya rasa tidak percaya diri dan ketakutan terhadap penilaian negatif dari lingkungan sosial. Selain itu, penelitian Anisah (2024) juga menjelaskan bahwa individu dengan *body image* negatif cenderung mengalami penurunan kepercayaan diri dalam situasi sosial serta lebih rentan mengalami *social anxiety*. Cash dan Pruzinsky (2002) juga mengemukakan bahwa individu yang memiliki *body image* positif cenderung mampu menerima

dirinya dengan lebih baik dibandingkan individu yang memiliki *body image* negatif, serta memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, sehingga lebih mampu menjalani situasi sosial tanpa disertai kekhawatiran yang berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa penting bagi mahasiswi dewasa awal pengguna TikTok untuk membangun *body image* yang positif agar dapat mengurangi kecenderungan *social anxiety*. Paparan konten yang menampilkan standar kecantikan ideal di TikTok dapat membuat individu lebih mudah merasa minder, insecurity, dan takut terhadap penilaian sosial apabila tidak disertai dengan penerimaan diri yang baik. Oleh karena itu, individu perlu lebih selektif dalam mengonsumsi konten media sosial, mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, serta meningkatkan rasa percaya diri dan penghargaan terhadap tubuhnya. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan pentingnya edukasi mengenai literasi digital dan kesehatan mental agar mahasiswi dewasa awal mampu menggunakan media sosial secara lebih sehat tanpa terlalu terpengaruh oleh standar kecantikan yang tidak realistis.

Berdasarkan temuan diatas, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa *body image* berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan *social anxiety* pada mahasiswi dewasa awal pengguna TikTok dinyatakan diterima. Hasil ini mengindikasikan bahwa individu dengan *body image* positif cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih baik serta merasa lebih nyaman ketika berada dalam situasi sosial. Sebaliknya, individu dengan *body image* negatif lebih rentan mengalami rasa malu, kurang percaya diri, dan kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kecenderungan munculnya *social anxiety*, terutama ketika individu merasa penampilannya tidak sesuai

dengan standar fisik yang berkembang di lingkungan sosial maupun media sosial.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa persepsi negatif terhadap tubuh bukan hanya berkaitan dengan penampilan fisik semata, tetapi juga berdampak pada kondisi emosional dan kemampuan individu dalam menjalin interaksi sosial.

5. Pengaruh *Social Comparison* terhadap Kecenderungan *Social Anxiety*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *social comparison* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecenderungan *social anxiety*, dengan nilai t sebesar 8,258 dan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan individu melakukan *social comparison*, maka semakin tinggi pula kecenderungan mengalami kecemasan sosial.

Kondisi tersebut terjadi karena pada dasarnya individu memiliki kecenderungan untuk mengevaluasi dirinya melalui proses perbandingan dengan orang lain. Festinger (1954) menjelaskan melalui teori *social comparison* bahwa individu sering membandingkan kemampuan, penampilan, maupun pencapaiannya dengan orang lain sebagai cara untuk menilai dirinya sendiri. Dalam konteks penggunaan TikTok, proses perbandingan sosial tersebut menjadi semakin intens karena individu terus terpapar berbagai konten yang menampilkan kehidupan ideal, penampilan fisik menarik, pencapaian tertentu, serta gaya hidup yang tampak sempurna di media sosial.

Pada pengguna TikTok, individu cenderung membandingkan penampilan fisik, karya, maupun kehidupan pribadinya dengan pengguna lain. Proses tersebut dapat memunculkan perasaan cemas, rendah diri, kurang percaya diri, serta kekhawatiran terhadap penilaian sosial dari lingkungan sekitar. Individu mulai merasa dirinya kurang menarik, kurang berhasil, atau tidak lebih baik

dibandingkan pengguna lain yang dianggap lebih populer maupun lebih sempurna di TikTok. Selain itu, kecenderungan membandingkan diri dengan content creator lain juga membuat individu menjadi lebih sensitif terhadap berbagai bentuk respons sosial di media sosial, seperti komentar, jumlah likes, dan jumlah tayangan (Harnata & Prasetya, 2023).

Dalam perspektif teori kognitif Aaron T. Beck, kondisi tersebut berkaitan dengan munculnya persepsi kognitif negatif dan distorsi kognitif (*cognitive distortion*) dalam proses evaluasi diri individu. Individu yang terlalu sering melakukan *social comparison* cenderung membentuk pola pikir negatif terhadap dirinya sendiri, baik terkait penampilan, kemampuan, maupun nilai dirinya di hadapan orang lain. Ketika melihat orang lain tampak lebih menarik atau lebih berhasil di TikTok, individu dapat memunculkan pikiran otomatis negatif (*automatic negative thoughts*), seperti merasa dirinya tidak cukup baik, kurang menarik, atau tidak mampu memenuhi standar sosial tertentu.

Kondisi ini dapat semakin diperkuat oleh paparan konten TikTok yang secara konsisten menampilkan individu dengan penampilan fisik ideal, prestasi akademik, gaya hidup menarik, serta tingkat popularitas yang tinggi. Algoritma TikTok yang terus merekomendasikan konten serupa memungkinkan pengguna terpapar secara berulang terhadap standar-standar tersebut, sehingga individu mulai menganggapnya sebagai tolak ukur yang wajar dan harus dicapai. Akibatnya, individu cenderung melakukan interpretasi yang bias terhadap dirinya, seperti hanya berfokus pada kekurangan yang dimiliki dan mengabaikan kelebihan yang ada. Dalam kerangka teori Beck, proses ini menunjukkan terbentuknya distorsi kognitif berupa *selective abstraction*, *magnification*, dan *negative self-evaluation*, yang pada akhirnya memperkuat keyakinan bahwa

dirinya lebih rendah dibandingkan orang lain serta meningkatkan kekhawatiran akan penilaian negatif dari lingkungan sosial.

Temuan ini menunjukkan bahwa proses membandingkan diri dengan orang lain di TikTok dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis individu. Ketika individu terlalu berfokus pada pencapaian, penampilan, atau kehidupan orang lain yang dianggap lebih baik, individu menjadi lebih mudah merasa rendah diri serta meragukan kemampuan dirinya sendiri. Festinger (1954) menyatakan bahwa apabila proses perbandingan sosial berlangsung secara berlebihan, terutama dalam bentuk *upward social comparison*, maka individu berpotensi mengalami tekanan psikologis karena merasa dirinya tidak mampu mencapai standar sosial yang diharapkan.

Ketika individu terus melakukan perbandingan diri dengan orang lain di media sosial, hal tersebut dapat memunculkan kekhawatiran mengenai penerimaan sosial serta rasa takut memperoleh penilaian negatif dari orang lain Komala dan Astuti (2024). Hal ini sejalan dengan pendapat La Greca dan Lopez (1998) yang menjelaskan bahwa *social anxiety* ditandai dengan adanya ketakutan terhadap evaluasi negatif, rasa tidak nyaman dalam situasi sosial, serta kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial.

Hasil penelitian ini di dukung oleh temuan sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *social comparison* dan *social anxiety*. Individu yang sering melakukan perbandingan diri dengan orang lain cenderung lebih rentan merasa rendah diri, kurang percaya diri, serta memiliki kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari lingkungan sosial (Lestari & Solekhah, 2022). Penelitian Komala dan Astuti (2024) juga menghasilkan temuan yang

menunjukkan bahwa *social comparison* memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial pada pengguna media sosial. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa individu yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial cenderung lebih mudah merasa rendah diri, takut memperoleh penilaian negatif, serta khawatir terhadap penerimaan sosial dari lingkungan sekitarnya. Selain itu, paparan konten yang menampilkan gambaran ideal di media sosial juga mendorong munculnya *upward social comparison* yang dapat meningkatkan kecenderungan kecemasan sosial pada individu (Komala & Astuti, 2024). Sejalan dengan temuan-temuan diatas, Jiang dan Ngien (2020) juga menyatakan bahwa penggunaan media sosial dapat meningkatkan *social anxiety* melalui proses *social comparison*. Individu yang sering membandingkan dirinya dengan pengguna lain di media sosial cenderung menganggap bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik, lebih menarik, dan lebih berhasil dibandingkan dirinya, sehingga kondisi tersebut dapat memunculkan kecemasan sosial (Jiang & Ngien, 2020).

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswi dewasa awal pengguna TikTok perlu memiliki kemampuan kontrol diri dan penerimaan diri yang baik agar tidak mudah terjebak dalam proses *social comparison* yang berlebihan. Individu juga perlu lebih selektif dalam mengonsumsi konten media sosial dan menyadari bahwa banyak konten di TikTok tidak selalu menggambarkan kondisi nyata karena adanya filter, editing, maupun pencitraan tertentu. Selain itu, penting bagi individu untuk membangun rasa percaya diri, mengembangkan penghargaan terhadap diri sendiri, serta mengurangi ketergantungan pada validasi sosial agar kecenderungan *social anxiety* dapat ditekan.

Berdasarkan temuan diatas, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa *social comparison* berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan *social anxiety* pada mahasiswi dewasa awal pengguna TikTok dinyatakan diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan individu melakukan perbandingan sosial, maka semakin tinggi pula kecenderungan mengalami *social anxiety*. Individu yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain cenderung lebih mudah mengevaluasi dirinya secara negatif, terutama terkait penampilan, pencapaian, maupun kehidupan sosial. Pada penggunaan TikTok, proses *social comparison* dapat berlangsung lebih intens karena individu terus menerus terpapar konten yang menampilkan citra diri ideal. Akibatnya, individu menjadi lebih rentan merasa rendah diri, kurang percaya diri, serta memiliki ketakutan terhadap evaluasi negatif dari lingkungan sosial.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa TikTok dapat menjadi media yang memperkuat proses perbandingan sosial karena pengguna terus menerus terpapar kehidupan orang lain yang cenderung ditampilkan secara ideal. Kondisi tersebut membuat individu lebih mudah mengalami rasa tidak aman, takut dinilai negatif, dan akhirnya memunculkan kecenderungan kecemasan sosial.

6. Pengaruh *Body Image* dan *Social Comparison* Secara Simultan terhadap Kecenderungan *Social Anxiety*

Hasil uji simultan menunjukkan bahwa *body image* dan *social comparison* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan *social anxiety*, dengan nilai F sebesar 57,906 dan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Selain itu, nilai *R Square* sebesar 0,487 menunjukkan bahwa kedua variabel mampu menjelaskan 48,7% variasi kecenderungan *social anxiety*.

Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan kecemasan sosial pada mahasiswi dewasa awal pengguna TikTok tidak hanya dipengaruhi oleh cara individu memandang tubuhnya, tetapi juga dipengaruhi oleh kecenderungan membandingkan dirinya dengan orang lain. Kedua variabel tersebut saling berkaitan dalam membentuk evaluasi negatif terhadap diri sendiri.

Pada kondisi ini *body image* dan *social comparison* saling berhubungan dalam membentuk cara individu menilai dirinya sendiri. Paparan konten TikTok yang menampilkan standar kecantikan ideal, penampilan menarik, dan kehidupan yang terlihat sempurna membuat mahasiswi dewasa awal cenderung membandingkan dirinya dengan pengguna lain yang dianggap lebih cantik, lebih populer, atau lebih berhasil. Proses *upward social comparison* tersebut mendorong individu untuk lebih memperhatikan kekurangan pada dirinya, merasa kurang memadai, serta memunculkan rasa minder dan *insecurity*. Dampaknya, individu menjadi lebih peka terhadap berbagai bentuk respon di media sosial di TikTok, seperti komentar, jumlah *likes*, jumlah tayangan, maupun penilaian dari pengguna lain. Jika kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus, individu dapat mulai merasa khawatir terhadap penerimaan sosial, takut memperoleh penilaian negatif, serta mengalami kecemasan ketika harus berinteraksi atau menampilkan dirinya di media sosial.

Menurut Festinger (1954), individu secara alami memiliki kecenderungan untuk mengevaluasi dirinya melalui perbandingan dengan orang lain. Di sisi lain, Cash dan Pruzinsky (2002), menjelaskan bahwa individu dengan *body image* negatif cenderung lebih mudah merasa tidak puas terhadap kondisi tubuhnya dan lebih berfokus pada kekurangan fisik yang dimiliki. Ketika kecenderungan melakukan *social comparison* bertemu dengan penilaian tubuh yang negatif,

maka individu menjadi lebih rentan mengalami *social anxiety*, khususnya pada pengguna media sosial berbasis visual seperti TikTok.

Dalam perspektif teori kognitif Aaron T. Beck, kondisi tersebut berkaitan dengan terbentuknya skema kognitif negatif terhadap diri sendiri. Individu yang memiliki *body image* negatif dan sering melakukan *social comparison* cenderung membangun keyakinan negatif mengenai dirinya, seperti merasa kurang menarik, kurang berharga, atau tidak mampu memenuhi standar sosial yang berkembang di media sosial. Skema kognitif negatif tersebut kemudian memunculkan distorsi kognitif (*cognitive distortion*) dan pikiran otomatis negatif (*automatic negative thoughts*) ketika individu melihat orang lain yang dianggap lebih ideal di TikTok.

Paparan konten TikTok yang menampilkan standar kecantikan ideal, tubuh yang dianggap menarik, gaya hidup mewah, pencapaian akademik maupun karier, serta tingginya interaksi sosial dalam bentuk likes, komentar, dan jumlah pengikut dapat memperkuat keyakinan negatif tersebut. Selain itu, algoritma TikTok yang secara berulang merekomendasikan konten serupa memungkinkan individu terus-menerus terpapar pada gambaran kehidupan yang telah melalui proses seleksi, penyuntingan, dan idealisasi. Paparan yang berulang ini dapat menyebabkan individu menginternalisasi standar yang ditampilkan sebagai ukuran keberhasilan atau nilai diri yang harus dicapai. Akibatnya, individu cenderung melakukan interpretasi yang bias terhadap dirinya, seperti hanya memperhatikan kekurangan yang dimiliki, melebih-lebihkan kelemahan diri, serta mengabaikan aspek positif yang sebenarnya dimiliki. Dalam kerangka teori Beck, kondisi tersebut menunjukkan terbentuknya distorsi kognitif yang semakin memperkuat evaluasi diri negatif dan meningkatkan kerentanan individu terhadap kecenderungan *social anxiety*.

Dengan demikian, *body image* negatif berperan dalam membentuk evaluasi internal yang negatif terhadap diri sendiri, sedangkan *social comparison* memperkuat tekanan eksternal melalui proses membandingkan diri dengan orang lain. Kombinasi keduanya memengaruhi proses kognitif individu dalam memandang dirinya maupun lingkungan sosialnya. Ketika individu terus menilai dirinya secara negatif dan merasa tidak mampu memenuhi standar sosial yang berkembang di TikTok, maka kecenderungan mengalami *social anxiety* akan semakin meningkat.

Temuan penelitian ini diperkuat oleh penelitian Arrafi et al. (2023) yang menyatakan bahwa *body image* positif dan tingkat *social comparison* yang rendah cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah. Sebaliknya, individu yang memiliki *body image* negatif serta sering melakukan perbandingan sosial lebih berisiko mengalami *social anxiety*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Akalia et al. (2025) juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara *body image* dan *social anxiety*, serta hubungan positif antara *social comparison* dan *social anxiety*. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa individu dengan persepsi tubuh yang lebih positif cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah. Sebaliknya, semakin tinggi kecenderungan individu membandingkan dirinya dengan orang lain, maka semakin tinggi pula kemungkinan individu mengalami *social anxiety*.

Selanjutnya, berdasarkan hasil analisis pada masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen, diketahui bahwa variabel X1 memiliki kontribusi pengaruh sebesar 20% terhadap variabel Y. Di sisi lain, variabel X2 menunjukkan kontribusi pengaruh yang lebih besar, yaitu sebesar 43% terhadap variabel Y. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki pengaruh

terhadap variabel Y, namun variabel X2 memberikan pengaruh yang lebih dominan dibandingkan variabel X1.

Secara parsial, pengaruh *body image* terhadap kecenderungan *social anxiety* dapat dipahami melalui bagaimana individu menilai dan memersepsikan kondisi fisiknya sendiri. Individu yang memiliki *body image* negatif cenderung merasa tidak puas terhadap penampilan tubuhnya, sehingga lebih mudah mengalami rasa tidak percaya diri, merasa kurang menarik, serta khawatir terhadap penilaian orang lain. Kondisi tersebut dapat memunculkan perasaan cemas ketika berada dalam situasi sosial karena individu merasa takut mendapatkan evaluasi negatif dari lingkungan sekitarnya. Namun demikian, pengaruh *body image* dalam penelitian ini masih berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa *body image* bukan satu-satunya faktor yang menentukan munculnya kecenderungan *social anxiety* pada individu.

Berbeda dengan *body image*, variabel *social comparison* menunjukkan kontribusi pengaruh yang lebih besar terhadap kecenderungan *social anxiety*. Tingginya pengaruh *social comparison* menunjukkan bahwa variabel tersebut memiliki keterkaitan yang lebih kuat dengan kondisi psikologis individu terkait kecenderungan kecemasan sosial. Individu yang sering melakukan perbandingan sosial cenderung lebih mudah merasa rendah diri ketika membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih menarik, lebih berhasil, atau lebih diterima secara sosial. Kondisi tersebut dapat memunculkan rasa tidak aman, ketakutan terhadap penilaian negatif dari lingkungan sosial, serta kekhawatiran akan penerimaan sosial, sehingga pada akhirnya meningkatkan kecenderungan *social anxiety*. Dengan demikian, semakin tinggi kecenderungan individu melakukan *social comparison*, maka semakin tinggi pula kecenderungan

mengalami *social anxiety*.

Berdasarkan hasil penelitian, variabel *social comparison* dapat dikatakan sebagai variabel yang paling dominan memengaruhi kecenderungan *social anxiety* dibandingkan variabel *body image*. Hal ini terlihat dari nilai *R Square* variabel *social comparison* yang lebih besar dibandingkan variabel *body image*, yaitu 43% berbanding 20%. Temuan ini menunjukkan bahwa variabel *social comparison* memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam menjelaskan perubahan pada kecenderungan *social anxiety*. Meskipun demikian, masih terdapat faktor-faktor lain di luar penelitian yang turut memengaruhi kecenderungan *social anxiety*, sehingga kecenderungan *social anxiety* dapat dipahami sebagai konstruk psikologis yang bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal individu.

Berdasarkan temuan diatas, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa *body image* dan *social comparison* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan *social anxiety* pada mahasiswi dewasa awal pengguna TikTok dinyatakan diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa cara individu memandang kondisi tubuhnya serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain merupakan faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan sosial. Individu yang memiliki penilaian negatif terhadap dirinya dan sering melakukan perbandingan sosial cenderung lebih mudah mengalami rasa tidak aman, kekhawatiran terhadap penilaian sosial, serta ketakutan akan evaluasi negatif dari lingkungan sekitar. Dalam konteks penggunaan TikTok, tingginya paparan terhadap konten yang menampilkan standar penampilan ideal dapat memperkuat proses evaluasi diri sehingga meningkatkan kerentanan individu terhadap munculnya *social anxiety*.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial, khususnya TikTok, tidak hanya dimanfaatkan sebagai media hiburan dan komunikasi sosial, tetapi juga dapat menjadi faktor yang memperkuat munculnya *social anxiety* pada mahasiswi dewasa awal melalui pengaruh *body image* dan *social comparison*. Paparan konten yang secara konsisten menampilkan standar kecantikan, bentuk tubuh ideal, dan gaya hidup tertentu dapat mendorong individu untuk melakukan evaluasi diri berdasarkan standar yang berkembang di media sosial. Situasi tersebut membuat individu lebih mudah merasa kurang puas terhadap dirinya sendiri, terutama ketika individu merasa terdapat perbedaan antara kondisi dirinya dengan citra ideal yang ditampilkan pengguna lain.

Selain itu, sistem algoritma TikTok yang terus menampilkan konten serupa memungkinkan proses perbandingan sosial terjadi secara berulang dan lebih intens. Ketika individu terus menerus membandingkan penampilan maupun kehidupannya dengan orang lain yang dianggap lebih menarik atau lebih sukses, individu dapat mengalami penurunan kepercayaan diri, munculnya rasa rendah diri, serta meningkatnya kekhawatiran terhadap penilaian sosial dari lingkungan sekitar. Apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus, maka hal itu dapat meningkatkan kecenderungan munculnya *social anxiety*, khususnya pada mahasiswi dewasa awal yang cenderung memiliki kebutuhan tinggi terhadap penerimaan sosial.

Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial tanpa diimbangi dengan kemampuan penerimaan diri dan pengendalian terhadap kecenderungan melakukan perbandingan sosial dapat menimbulkan dampak psikologis yang kurang baik. Oleh sebab itu, individu perlu memiliki kemampuan *self-acceptance*, bersikap lebih kritis terhadap standar sosial di media digital,

serta mengurangi kecenderungan melakukan *social comparison* secara berlebihan agar tidak mudah mengalami kecemasan sosial.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dan dipertimbangkan untuk peneliti selanjutnya. Pertama, jumlah responden dalam penelitian ini masih relatif terbatas sehingga hasil penelitian belum sepenuhnya mampu merepresentasikan seluruh mahasiswi dewasa awal pengguna TikTok. Kedua, responden penelitian hanya berasal dari mahasiswi Fakultas Ekonomi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, sehingga karakteristik subjek penelitian menjadi kurang beragam dan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada mahasiswi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Selanjutnya, penelitian ini hanya menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga data yang diperoleh terbatas pada hasil pengukuran melalui skala penelitian dan belum mampu menggambarkan pengalaman maupun kondisi psikologis responden secara lebih mendalam.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *body image* dan *social comparison* terhadap kecenderungan *social anxiety* pada mahasiswi dewasa awal pengguna TikTok, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat *body image* pada mahasiswi dewasa awal pengguna TikTok berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki kecenderungan memperhatikan penampilan fisik dan belum sepenuhnya merasa puas terhadap kondisi tubuhnya. Tingkat *social comparison* juga berada pada kategori sedang menuju tinggi, yang menunjukkan bahwa responden cukup sering membandingkan dirinya dengan pengguna lain di TikTok, baik dalam aspek penampilan, pencapaian, maupun kehidupan sosial. Sementara itu, tingkat kecenderungan *social anxiety* pada responden berada pada kategori sedang, yang ditandai dengan adanya rasa takut terhadap penilaian negatif, rasa tidak nyaman dalam situasi sosial, serta kecenderungan merasa cemas ketika mendapat perhatian dari orang lain.
2. *Body image* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecenderungan *social anxiety* pada mahasiswi dewasa awal pengguna TikTok. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin positif *body image* yang dimiliki individu, maka semakin rendah kecenderungan *social anxiety* yang dialami. Sebaliknya, individu dengan *body image* negatif cenderung lebih mudah merasa tidak percaya diri, merasa kurang menarik, serta khawatir terhadap penilaian sosial dari orang lain. Paparan konten TikTok yang menampilkan

3. standar kecantikan ideal juga memperkuat kecenderungan individu untuk mengevaluasi penampilan fisiknya secara negatif.
4. *Social comparison* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecenderungan *social anxiety* pada mahasiswi dewasa awal pengguna TikTok. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan individu melakukan perbandingan sosial, maka semakin tinggi pula kecenderungan mengalami *social anxiety*. Individu yang sering membandingkan dirinya dengan pengguna lain yang dianggap lebih menarik, lebih populer, atau lebih berhasil cenderung lebih mudah merasa rendah diri, insecure, serta takut memperoleh evaluasi negatif dari lingkungan sosial maupun media sosial.
5. *Body image* dan *social comparison* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan *social anxiety* pada mahasiswi dewasa awal pengguna TikTok. Kedua variabel memberikan kontribusi sebesar 48,7% terhadap kecenderungan *social anxiety*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Selain itu, *social comparison* diketahui menjadi variabel yang paling dominan memengaruhi kecenderungan *social anxiety* dibandingkan *body image*. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap munculnya kecemasan sosial dibandingkan persepsi individu terhadap tubuhnya sendiri

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa dewasa awal pengguna TikTok

Mahasiswa dewasa awal diharapkan mampu menggunakan media sosial, khususnya TikTok, secara lebih bijaksana dengan mengurangi kecenderungan melakukan *social comparison* secara berlebihan serta membangun *body image* yang lebih positif. Individu juga perlu meningkatkan penerimaan diri dan rasa percaya diri agar tidak mudah terpengaruh oleh standar kecantikan yang tidak realistis di media sosial. Selain itu, individu diharapkan lebih selektif dalam memilih dan mengonsumsi konten sehingga tidak terlalu bergantung pada validasi sosial, seperti komentar, jumlah likes, maupun jumlah tayangan.

2. Bagi masyarakat dan pengguna media sosial

Masyarakat diharapkan dapat menciptakan lingkungan digital yang lebih positif dan suportif dengan mengurangi perilaku *body shaming*, komentar negatif, serta penilaian sosial yang berlebihan di media sosial. Di samping itu, peningkatan literasi digital dan pemahaman mengenai dampak psikologis media sosial juga penting agar individu mampu menggunakan media sosial secara lebih sehat dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial di dunia digital.

3. Bagi institusi pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai kesehatan mental, *body image*, serta dampak *social comparison* melalui seminar, layanan konseling, maupun program pengembangan diri. Upaya tersebut penting untuk membantu mahasiswa meningkatkan penerimaan diri, kemampuan mengelola emosi, dan keterampilan dalam menghadapi tekanan sosial di era digital.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah responden yang lebih banyak dan karakteristik subjek yang lebih beragam sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan media sosial *mixed method* guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terkait dinamika psikologis mahasiswi dewasa awal pengguna TikTok. Pendekatan tersebut tidak hanya memungkinkan peneliti memperoleh data kuantitatif mengenai hubungan antarvariabel, tetapi juga memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai proses terbentuknya *body image*, *social comparison* serta pengalaman psikologis individu dalam menghadapi *social anxiety* di media sosial. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan temuan yang lebih mendalam, kontekstual, dan kaya secara empiris.

DAFTAR PUSTAKA

- Akalia, F., Lestari, M. A., & Wijayani, M. R. (2025). Hubungan Antara Body Image Dan Komparasi Sosial Dengan Kecemasan Sosial pada Siswi SMK Putra Bangsa Depok. *Jurnal Pendidikan Multidisiplin*, 2 (3), 49-65.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Anasril, Z. I., & Susanti, R. E. (2025). Pengaruh Social Comparison terhadap Life Satisfaction pada Dewasa Awal Pengguna Instagram. *CAUSALITA : Journal of Psychology*, 3(1), 113–120. <https://doi.org/10.62260/causalita.v3i1.423>
- Anisah, A. N. (2024). Hubungan body image dengan social anxiety pada perempuan dewasa awal dengan acne vulgaris (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Anita Lestari, M., & Aminatus Solekhah, T. (2022). The Relationship Between Social Comparison with Social Anxiety in Youth Users Instagram in Jakarta. *Jurnal Impresi Indonesia*, 1(10), 1044–1051. <https://doi.org/10.36418/jii.v1i10.483>
- Ariana, H., Almuhtadi, I., Natania, N. J., Handayani, P. W., Bressan, S., & Larasati, P. D. (2024). Influence of TikTok on body satisfaction among Generation Z in Indonesia: Mixed methods approach. *JMIR Human Factors*, 11, e58371. <https://doi.org/10.2196/58371>
- Arrafi, L. O., Saputri, M. E., & Nurani, I. A. (2023). Hubungan body image dan komparasi sosial dengan kecemasan sosial pada remaja di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 5(7), 2324–2337. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i7.9051>
- Arshuha, F., & Amalia, I. (2019). Pengaruh Perbandingan Sosial dan Perfeksionisme Terhadap Body Dissatisfaction Mahasiswi Pengguna Instagram. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 5 (2), 75-92.
- Azwar, S. (2016). Metode Penelitian. Pustaka Pelajar
- Basid, A., & Maghfiroh, N. (2025). The Role of Body Positivity in Mental Health and Self-Acceptance: A Qur'anic Perspective. *TAFSE: Journal of Qur'anic Studies*, 10(1), 18–32. <https://doi.org/10.22373/tafse.v10i1.30287>
- Beck, A. T. (2011). Cognitive therapy of anxiety disorders. Guilford Press.
- Beck, A. T., & Emery, G. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. Basic Books.
- Bornstein, M. H. (Ed.). (2018). *The SAGE encyclopedia of lifespan human development*. SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781506307633>
- Brenchley, J. F. M. (2017). Social-emotional development assessment: Scale development for kindergarten through second grade youth universal screening (Doctoral dissertation, University of Massachusetts Amherst). <https://doi.org/10.7275/10621725>
- Cahyani, D. N. (2024). Pengaruh Body Image dan dukungan Sosial Terhadap

- Kepercayaan Diri pada Siswa MTs Islamiyah Pakis [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).
- Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. The Guilford Press.
- Cash, T. F. (2012). Cognitive Behavioral Perspectives On Body Image. *Encyclopedia Of Body Image And Human Appearance*, 1, 334-342.
- Claudia, C., Fitri, D. S., Tobing, D. A., Tsuraya, G. W., Jannah, R., Saecan, V. P., & Juwita, S. (2025). Hubungan body image dengan kecemasan sosial pada mahasiswi pengguna Instagram. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikologi, Keperawatan dan Kebidanan*, 3(1), 31–40. <https://doi.org/10.61132/corona.v3i1.1002>
- Citra Palupi, V., Alif Karina, T., & Maulidya, N. (2023). Hubungan antara body image dan kecemasan sosial pada remaja. *Sinopsi*, 3(November), 56–63.
- Claudia, E., & Siahaan, E. M. R. (2024). Pengaruh Body Image terhadap Self Esteem pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Kosmetik. *Dharmas Education Jurnal*, 15(1), 1387–1396.
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). The Relationships Among Social Comparisons, Body Surveillance, and Body Dissatisfaction in the Natural Environment. *Behavior Therapy*, 46(2), 257-271.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.
- Dewi, L., & Nathania, S. (2018). Pengukuran aspek kepuasan konsumen Le Fluffy Dessert. *Jurnal Bisnis Terapan*, 2(1), 61–72.
- Dinata, R. I., & Pratama, M. (2022). Hubungan antara social comparison dengan body image dewasa awal pengguna media sosial TikTok. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(3), 217–224.
- Durand, V. M., & Barlow, D. H. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal* (Edisi ke-4). Pustaka Pelajar.
- Everly, G. S., & Lating, J. M. (2013). *A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response* (3rd ed.). Springer.
- Fauziah, S., Bani Bacan Hacantya, Anastasia Widya Paramita, & Wiyanti Maratus Saliha. (2020). Contribution of Social Media Usage on Social Comparison Behavior in The Late Childhood Phase. *Psycho Idea*, 18 (2), 91–103.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Fitzsimmons-Craft, E. E., Bardone-Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Crosby, R. D., Engel, S. G., & Bulik, C. M. (2015). The Relationships Among Social Comparisons, Body Surveillance, and Body Dissatisfaction in the Natural Environment. *Behavior Therapy*, 46(2), 257–271. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.09.006>

- Friska, Arni, & Riyadi, I. (2025). Pengaruh intensitas konten TikTok terhadap kesehatan mental mahasiswa Generasi Z (Studi kuantitatif pada FISIP Universitas Muhammadiyah Makassar). *Jurnal Komunikasi dan Organisasi (J-KO)*, 7(2), 77–88.
- Gangga, A., Indrasetianingsih, A., & Athoillah, M. (2021). Pelatihan pengujian hipotesis statistika dasar dengan software R. *Jurnal Budimas*, 3(2), 327–334.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- 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.
- Gozaly, S. N., & Indrijati, H. (2023). TikTok dan dinamika keluarga: Strategi penurunan short-form video addiction pada remaja Indonesia berbasis teori ekologi Bronfenbrenner [Skripsi, Universitas Airlangga]. Repository Universitas Airlangga. <https://repository.unair.ac.id/133460/>
- Haque, A. B., Zahra, D. A., Salsabila, A., & Yulianti, W. (2025). Hubungan penggunaan TikTok dengan kecemasan sosial pada remaja di Surakarta. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 11(9).
- Harnata, A. A., & Prasetya, B. E. A. (2023). Gambaran perasaan insecure di kalangan mahasiswa yang mengalami kecanduan media sosial TikTok. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 823–830. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.437>
- Honigman, Roberta & David J.Castle. (2007). *Living With Your Looks*. University of Western Australia Press.
- I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113. <https://doi.org/10.17977/um001v2i32017p107>
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107–113. <https://doi.org/10.17977/um001v2i32017p107>
- Iksan, M. N., Razak, A., & Fakhri, N. (2022). Body image dan kecemasan sosial pada remaja perempuan di Kota Makassar. *Egalita: Jurnal Kesetaraan dan Keadilan Gender*, 17(2), 18–30.
- Jefferies, P., & Ungar, M. (2020). Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PLoS ONE*, 15(9), e0239133. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239133>
- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The effects of Instagram use, social comparison, and self-esteem on social anxiety: A survey study in Singapore. *Social Media + Society*, 6(2), 1–10. <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>
- Johan, F. A. (2020). Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa Di SMA Kota Pekanbaru [Skripsi, Universitas Islam Riau].

- Karisyah, A. (2024). *Peran body image terhadap kecenderungan social anxiety pada perempuan dewasa awal* [Artikel ilmiah, Universitas Airlangga]. Repository Universitas Airlangga
- Khairurahman, M., Suryani, D., & Rahmawati, N. (2021). Efektivitas terapi kognitif dalam menurunkan kecemasan pada dewasa awal. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 13(2), 85–96.
- Khairurahman, M. H., Hartini, N., & Harumi, B. P. Y. (2021). Penanganan Gangguan Kecemasan dengan Terapi Kognitif Perilaku Secara Daring. *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan IV*, 78–88.
- Komala, P., & Astuti, S. W. (2024). Social comparison Sebagai Prediktor Kecemasan Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Merpsy Journal*, 16(2), 193–208.
- Kurnia, G. J. (2022). “SKIZONARIUM : RUANG KECEMASAN” - Kecemasan sosial sebagai gagasan penciptaan karya seni instalasi interaktif. *Irama: Jurnal Seni, Desain Dan Pembelajarannya*, 4(2), 14–19. <https://doi.org/10.17509/irama.v4i2.51930>
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94. <https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>
- Lestari, A., & Solekhah, A. (2022). Hubungan social comparison dengan social anxiety pada remaja pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 45–56.
- Lim, V., Siau-wira, V., Rezeki, S. M., & Elvinawanty, R. (2024). Kecemasan Sosial Ditinjau dari Body Image pada Siswi Sma Global Prima National Plus School. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 5(3), 1084–1093.
- Lireeh, D. F. (2021). Pentingnya Menganalisis Jabatan Untuk Meningkatkan Sumber Daya Manusia Dalam Menjalankan Bisnis. *REVENUE: Jurnal Manajemen Bisnis Islam*, 2(1), 73–80. <https://doi.org/10.24042/revenue.v2i1.7600>
- 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>
- M, M. N. I., Razak, A., & Fakhri, N. (2022). Body Image Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan Di Kota Makassar. *Egalita Jurnal Kesetaraan Dan Keadilan Gender*, 17(2), 18–30. <https://doi.org/10.18860/egalita.v17i2.16323>
- Mahatvamawati, D., & Maryam, W. (2023). Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan (Relationship Between Body Image and Social Anxiety in Adolescent Girls). *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 1–8.
- Maulana, A. Y., & Syam, E. (2024). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya dan Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi 2020 Dan Tinjauannya Menurut Islam. *Junior Medical Journal*, 2(6), 743–751.
- Maurilla, T., & Suarya, L. M. S. (2020). Peran Intensitas Komunikasi di Instagram dan Perbandingan Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh pada Perempuan

- Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7 (2), 109–119.
- Meng, J. (2023). TikTok usage on body image and satisfaction. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 22, 298–305. <https://doi.org/10.54097/ehss.v22i.12453>
- Mintem, G. C., Horta, B. L., Domingues, M. R., & Gigante, D. P. (2015). Body size dissatisfaction among young adults from the 1982 Pelotas birth cohort. *European Journal of Clinical Nutrition*, 69(1), 55–61. <https://doi.org/10.1038/ejcn.2014.146>
- Mubarokah, T. H. (2023). Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, 4(1), 1–12.
- Muharram, R., Zahara, C. I., & Amalia, I. (2023). Hubungan Body Image dengan Kecemasan Sosial Pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(2), 56. <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i2.8880>.
- Mukhlis, N. M. V., & Ariyanto, M. S. (2026). Eskalasi kecemasan sosial akibat adiksi TikTok: Sebuah studi korelasional pada remaja urban di Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 5(1), 425–431.
- Najich, M. A., Rahman, D. H., Atmoko, A., Kaserero, S., & Dewanti, S. R. (2024). Portrait of Social Anxiety Among Muslim Adolescent in Malang City. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 5(2), 146–158. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v5i2.2211>
- Nisar, T. M., Prabhakar, G., Ilavarasan, P. V., & Baabdullah, A. M. (2019). Facebook usage and mental health: An empirical study of role of non-directional social comparisons in the UK. *International Journal of Information Management*, 48, 53–62.
- Permatasari, D. R., Diah, D. R., & Khotimah, H. (2022). Ketidakpuasan bentuk tubuh dengan kecenderungan kecemasan sosial pada perempuan di fase dewasa awal di Kota Malang. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 17(2), 180–186. <https://doi.org/10.26905/jpt.v17i2.9073>
- Permatasari, D., Putri, A. R., & Hidayah, N. (2022). Body image dan kecemasan sosial pada perempuan dewasa awal. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 11(2), 120–131.
- Pilkionienė, I., Širvinskienė, G., Žemaitienė, N., & Jonynienė, J. (2021). Social anxiety disorder in adolescents aged 15–19 years in relation to their subjective assessment of mental and physical health. *Children*, 8(9), 737. <https://doi.org/10.3390/children8090737>
- Pradani, M. P., & Darmawanti, I. (2025). Pengaruh Kecemasan Sosial Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 4(2), 1–9.
- Prastia, T. A., Pratikto, H., & Suhadianto. (2023). Kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial: Menguji peranan body image. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 951–958.
- Pratama, S. A., & Permatasari, R. I. (2021). Pengaruh penerapan standar operasional prosedur dan kompetensi terhadap produktivitas kerja karyawan divisi ekspor PT.

- Dua Kuda Indonesia. *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 11(1), 38–47.
- Priasmoro, D. P., Kusuma, I. Y., & Asri, Y. (2024). Gangguan kecemasan sosial : prevalensi dan faktor dominan di kalangan remaja di sekolah perkotaan dan pedesaan. *I3*(2). <https://doi.org/10.11591/ijphs.v13i2.23610>
- Prindi, L., Ningsih, A. S., & Fitra, R. (2024). Pengaruh intensitas penggunaan TikTok terhadap keterampilan komunikasi interpersonal generasi milenial. *Jurnal Ilmu Hukum, Ilmu Sosial dan Ekonomi*, 2(1), 20–26. <https://loddosinstitute.org/journal/index.php/ateku/article/view/131>
- Rahmanda, D. N., Nugrahini, E. Y., Pramudianti, D. N., & Kasiati, K. (2025). Hubungan Body Image Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Ngawi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 13(1), 31–38. <https://doi.org/10.33992/jik.v13i1.3329>
- Ramadhani, N. P., & Ardelia, V. (2025). Hubungan antara perbandingan sosial dengan kecemasan pada mahasiswa pengguna media sosial. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(3), 1159–1169. <https://doi.org/10.26740/cjpp.1159-1169>
- Ramdhany, L. A., & Hakim, M. A. (2024). Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Perempuan Pengguna Instagram dan Twitter. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 9(1), 57. <https://doi.org/10.20961/jip.v9i1.77381>
- Rapee, R. M. (1998). *Overcoming shyness and social phobia*. Jason Aronson Inc.
- Salsabila, N. S. (2021). Hubungan antara body image dan komparasi sosial dengan kecemasan sosial pada remaja (Skripsi, Universitas Negeri Surabaya). Digilib Unesa.
- Salsabillah, A. T. (2023). Analisis konsep kecemasan dalam perspektif psikologi Islam dan psikologi modern. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ) EISSN*, 1(5), 426–430. <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>
- Salsabiila, A. F., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan Body Image dan Kecemasan Sosial pada Remaja Perempuan yang Pernah Mengalami Body Shaming. [Skripsi, Universitas Airlangga]
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Erlangga.
- Saragi, N. G., Firman, & Sahiruddin. (2026). TikTok sebagai distraksi, mempengaruhi produktivitas dan manajemen waktu pada generasi Z. *RABIT: Jurnal Teknologi dan Sistem Informasi Univrab*, 11(1), 1709–1718. <https://jurnal.univrab.ac.id/index.php/rabit/article/view/7462>
- Setiawan, C. K., & Yosepha, S. Y. (2020). Pengaruh green marketing dan brand image terhadap keputusan pembelian produk The Body Shop Indonesia (Studi kasus pada followers account Twitter @TheBodyShopIndo). *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 10(1), 1–10.
- Sianturi, R. (2025). TEST NORMALITY AS A CONDITION OF HYPOTHESIS TESTING. *Jurnal Pembelajaran dan Matematika Sigma (JPMS)*, 11(1), 1–14.
- Sigarlaki, M. A., & Nurvinkania, A. A. (2022). Hubungan kecemasan sosial dengan

- pengungkapan diri dalam hubungan pertemanan. *Humanitas*, 6(3), 345–362.
- Siregar, A. (2026). The Influence of Self-Depersonalization Technique in Alleviating Anxiety in Students with Drug-Addicted Parents. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(01), 320–334. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v10i01.8291>
- Smolak, L., & Thompson, J. K. (2011). *Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth : Assessment, Prevention, and Treatment* (2nd edition). American Psychological Association
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta
- Sugiyono. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta
- Suni, A., Muhammad, R., Muhammad, A. A., Husen, M., Tololiu, T. A., & Pesak, E. (2025). *Application of Supportive Therapy Group for Mental-Emotional Problems of Adolescents*. 16(1), 181–188.
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., & Panatap, J. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif : Populasi , Sampel , dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 3(1), 1–12.
- Thompson, J.K. (2000). *Body Image, Eating Disorder, and Obesity an Integrative Guide for Asesment and Treatment*. American Psychological Associatio
- Tian, X., Bi, X., & Chen, H. (2023). How short-form video features influence addiction behavior? Empirical research from the opponent process theory perspective. *Information Technology & People*, 36(1), 387–408.
- Tiwari, M., Narula, S., & Mathur, G. (2022). Looking-glass-self: Tale of happiness, self-esteem, and satisfaction with life among transgender from Kinner community. *Journal of Public Affairs*, 22(3), 1–9. <https://doi.org/10.1002/pa.2519>
- Utari, P., Yuline, & Wicaksono, L. (2025). Studi terhadap peserta didik yang mengalami kecemasan sosial di SMP Quran Alkarima Kubu Raya. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 11(2), 1-9. <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027>
- Wahyuni, W., Widyarini, N., & Budi Setyawan, A. (2024). Perbedaan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Di Usia Remaja Dan Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 3(1), 29–36. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v3i1.2302>
- Wardhana, N. R. S., Hudaniah, & Sakinah Nur Rokhmah. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja. *Cognicia*, 12(1), 25–30. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.30456>
- Wijaya, Z. (2025). Hubungan antara husnudzon dengan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial di Bukittinggi. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(3), 63–78. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i3.1332>
- Yuliani, W., & Ulfa, F. (2025). Kecemasan Sosial Dan Problematic Internet Use Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Persepsi: Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi*,

4(1), 2986–1470.

Yunita, H., & Wijayanti, A. (2025). Analisis Tentang Dampak Aplikasi TikTok Pada Siswa Sdn 65 Desa Suka Rami Kecamatan Kedurang Ilir Kabupaten Bengkulu Selatan Herma. *Jurnal Ilmiah Idea*, 3(2), 74–85.

Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23.

LAMPIRAN

Lampiran I Skala *Body Image*

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan. Anda diminta untuk memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan kondisi diri Anda yang sebenarnya. Adapun pilihan jawaban yang tersedia meliputi:

Pilihlah “Sangat Setuju (SS)” jika pernyataan tersebut sangat sesuai dengan kondisi atau perasaan Anda.

Pilihlah “Setuju (S)” jika pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi atau perasaan Anda.

Pilihlah “Tidak Setuju (TS)” jika pernyataan tersebut kurang sesuai dengan kondisi atau perasaan Anda.

Pilihlah “Sangat Tidak Setuju (STS)” jika pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan kondisi atau perasaan Anda.

Lampiran 1 Skala *Body Image*

No.	Item
1.	Saya merasa penampilan saya kurang menarik dibandingkan dengan pengguna TikTok lain yang saya lihat.
2.	Saya merasa ragu dengan penampilan saya setelah melihat konten di TikTok
3.	Saya selalu memperhatikan penampilan saya dari ujung kepala hingga ujung kaki sebelum mengunggah foto atau video di TikTok
4.	Saya tidak terlalu peduli dengan penampilan saya meskipun mengunggah konten di TikTok.
5.	Saya membeli pakaian atau aksesoris untuk meningkatkan penampilan saya saat membuat konten TikTok.
6.	Saya enggan mengeluarkan uang hanya untuk menunjang penampilan saya di TikTok.
7.	Saya merasa puas dengan keseluruhan bentuk tubuh saya ketika melihat diri saya di kamera TikTok.
8.	Saya merasa wajah saya kurang menarik jika dibandingkan dengan kreator

	TikTok lain.
9.	Saya tidak merasa cemas meskipun berat badan saya terlihat berbeda saat tampil di TikTok.
10.	Saya menjaga pola makan agar penampilan saya terlihat ideal di TikTok.
11.	Saya tidak terlalu memperhatikan pola makan meskipun hal itu memengaruhi penampilan saya di TikTok.
12.	Saya merasa berat badan saya sudah proporsional ketika tampil di TikTok.
13.	Saya merasa berat badan saya tidak proporsional jika dibandingkan dengan standar penampilan yang sering terlihat di TikTok.
14.	Saya merasa tinggi badan saya sudah ideal meskipun dibandingkan dengan pengguna TikTok lain.

Lampiran 2 Skala *Social Comparison*

1.	Saya sering membandingkan diri saya dengan pengguna TikTok lain terkait pencapaian hidup yang mereka tampilkan di konten mereka.
2.	Saya selalu memperhatikan bagaimana cara saya membuat atau menampilkan konten dibandingkan dengan cara pengguna TikTok lain melakukannya.
3.	Saya sering membandingkan kehidupan orang terdekat saya (pacar, keluarga, teman) yang ditampilkan di TikTok dengan kehidupan orang lain di TikTok.
4.	Saya bukan tipe orang yang sering membandingkan diri dengan pengguna lain di TikTok.
5.	Jika saya ingin mengetahui seberapa baik hasil yang saya capai, saya membandingkannya dengan pencapaian yang ditampilkan oleh pengguna TikTok lain.
6.	Saya sering membandingkan kemampuan sosial saya (misalnya: cara berbicara, kepercayaan diri, popularitas) dengan pengguna lain di TikTok.
7.	Jika saya ingin memahami sesuatu yang sedang viral atau populer, saya mencari tahu pendapat pengguna lain di TikTok tentang hal tersebut.
8.	Saya ingin mengetahui apa yang akan dilakukan pengguna TikTok lain jika mereka berada dalam situasi yang mirip dengan saya.
9.	Saya sering mencari tahu pendapat pengguna TikTok lain yang menghadapi masalah yang mirip dengan masalah saya.
10.	Saya sering berdiskusi atau berinteraksi dengan pengguna lain di TikTok mengenai pendapat dan pengalaman yang serupa.
11.	Saya tidak pernah mempertimbangkan kondisi hidup saya dibandingkan dengan kehidupan yang ditampilkan oleh pengguna lain di TikTok

Lampiran 3 Skala *Social Anxiety*

1.	Saya khawatir dengan apa yang pengguna TikTok lain katakan tentang saya di kolom komentar atau pesan
2.	Saya khawatir bahwa pengguna TikTok lain tidak menyukai saya
3.	Saya takut pengguna TikTok lain tidak menyukai konten atau diri saya
4.	Saya khawatir dengan apa yang pengguna TikTok lain pikirkan tentang saya
5.	Saya merasa bahwa pengguna TikTok lain mengejek saya melalui komentar atau respons terhadap konten saya
6.	Saya khawatir akan menjadi bahan ejekan di TikTok
7.	Saya merasa pengguna TikTok lain membicarakan saya di belakang (misalnya melalui stitch, duet, atau komentar)
8.	Jika saya terlibat perdebatan di TikTok (misalnya di kolom komentar), saya khawatir orang tersebut tidak akan menyukai saya lagi
9.	Saya merasa gugup ketika berinteraksi dengan pengguna TikTok yang belum saya kenal sebelumnya
10.	Saya merasa malu ketika berinteraksi dengan pengguna TikTok yang tidak saya kenal
11.	Saya merasa gugup saat membalas komentar atau pesan dari pengguna yang tidak terlalu saya kenal
12.	Saya merasa gugup ketika konten saya dilihat oleh orang-orang tertentu di TikTok
13.	Saya lebih nyaman berinteraksi di TikTok hanya dengan orang-orang yang sudah saya kenal dengan baik
14.	Saya khawatir melakukan atau mengunggah sesuatu yang baru di TikTok karena dilihat oleh orang lain.
15.	Saya merasa sulit mengajak pengguna TikTok lain untuk berkolaborasi (misalnya duet atau live bersama).
16.	Saya takut mengajak pengguna TikTok lain berinteraksi karena khawatir mereka akan menolak atau tidak merespons.
17.	Saya cenderung diam (tidak berkomentar atau berinteraksi) ketika berada dalam diskusi atau siaran langsung di TikTok
18.	Saya tetap merasa malu berinteraksi di TikTok meskipun dengan pengguna yang sudah saya kenal.

Lampiran 4 Hasil Analisis Data

1. Uji Validitas X1

		Correlations														
		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	XTOTAL
X1	Pearson Correlation	1	.695**	-.140	.001	-.231**	.017	.265**	.587**	.301**	-.187*	-.035	.350**	.365**	.063	.533**
	Sig. (2-tailed)		<.001	.120	.992	.010	.850	.003	<.001	<.001	.037	.701	<.001	<.001	.482	<.001
	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
X2	Pearson Correlation	.695**	1	-.181*	.057	-.277**	-.042	.322**	.610**	.317**	-.218*	-.216*	.378**	.457**	.198*	.540**
	Sig. (2-tailed)	<.001		.044	.526	.002	.638	<.001	<.001	<.001	.015	.015	<.001	<.001	.027	<.001
	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
X3	Pearson Correlation	-.140	-.181*	1	.334**	.405**	.106	.090	-.144	-.157	.235**	.162	.012	-.098	.009	.290**
	Sig. (2-tailed)	.120	.044		<.001	<.001	.240	.316	.110	.080	.008	.070	.895	.275	.925	.001
	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
X4	Pearson Correlation	.001	.057	.334**	1	.059	.196*	.226*	-.024	-.108	-.061	.170	-.074	.037	-.103	.298**
	Sig. (2-tailed)	.992	.526	<.001		.516	.028	.011	.786	.229	.499	.059	.414	.680	.251	<.001
	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
X5	Pearson Correlation	-.231**	-.277**	.405**	.059	1	.450**	.028	-.140	-.186*	.355**	.220*	.022	-.151	-.025	.278**
	Sig. (2-tailed)	.010	.002	<.001	.516		<.001	.759	.118	.038	<.001	.014	.808	.093	.786	.002
	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
X6	Pearson Correlation	.017	-.042	.106	.196*	.450**	1	-.076	-.016	-.071	.295**	.350**	.024	.079	-.119	.399**
	Sig. (2-tailed)	.850	.638	.240	.028	<.001		.402	.860	.431	<.001	<.001	.790	.381	.187	<.001
	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
X7	Pearson Correlation	.265**	.322**	.090	.226*	.028	-.076	1	.360**	.280**	-.107	-.225*	.343**	.145	.251**	.493**
	Sig. (2-tailed)	.003	<.001	.316	.011	.759	.402		<.001	.002	.237	.012	<.001	.106	.005	<.001
	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
X8	Pearson Correlation	.587**	.610**	-.144	-.024	-.140	-.016	.360**	1	.378**	-.112	-.072	.426**	.374**	.170	.595**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	.110	.786	.118	.860	<.001		<.001	.214	.427	<.001	<.001	.057	<.001
	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
X9	Pearson Correlation	.301**	.317**	-.157	-.108	-.186*	-.071	.280**	.378**	1	-.241**	-.309**	.352**	.274**	.134	.358**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	.080	.229	.038	.431	.002	<.001		.007	<.001	<.001	.002	.137	<.001
	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
X10	Pearson Correlation	-.187*	-.218*	.235**	-.061	.355**	.295**	-.107	-.112	-.241**	1	.655**	-.062	-.278**	-.079	.224*
	Sig. (2-tailed)	.037	.015	.008	.499	<.001	<.001	.237	.214	.007		<.001	.494	.002	.383	.012
	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
X11	Pearson Correlation	-.035	-.216*	.162	.170	.220*	.350**	-.225*	-.072	-.309**	.655**	1	-.101	-.205*	-.144	.226*
	Sig. (2-tailed)	.701	.015	.070	.059	.014	<.001	.012	.427	<.001	<.001		.264	.022	.110	.011
	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
X12	Pearson Correlation	.350**	.378**	.012	-.074	.022	.024	.343**	.426**	.352**	-.062	-.101	1	.477**	.434**	.628**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	.895	.414	.808	.790	<.001	<.001	<.001	.494	.264		<.001	<.001	<.001
	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
X13	Pearson Correlation	.365**	.457**	-.098	.037	-.151	.079	.145	.374**	.274**	-.278**	-.205*	.477**	1	.140	.473**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	.275	.680	.093	.381	.106	<.001	.002	.002	.022	<.001		.120	<.001
	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
X14	Pearson Correlation	.063	.198*	.009	-.103	-.025	-.119	.251**	.170	.134	-.079	-.144	.434**	.140	1	.321**
	Sig. (2-tailed)	.482	.027	.925	.251	.786	.187	.005	.057	.137	.383	.110	<.001	.120		<.001
	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
XTOTAL	Pearson Correlation	.533**	.540**	.290**	.298**	.278**	.399**	.493**	.595**	.358**	.224*	.226*	.628**	.473**	.321**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	.001	<.001	.002	<.001	<.001	<.001	<.001	.012	.011	<.001	<.001	<.001	
	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

2. Uji Reliabilitas X1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.656	.661	12

3. Uji Validitas X2

		Correlations											
		XX1	XX2	XX3	XX4	XX5	XX6	XX7	XX8	XX9	XX10	XX11	XXTOTAL
XX1	Pearson Correlation	1	.419**	.573**	.496**	.412**	.425**	.186*	.374**	.262**	.123	.119	.731**
	Sig. (2-tailed)		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.038	<.001	.003	.170	.185	<.001
	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
XX2	Pearson Correlation	.419**	1	.340**	.255**	.182*	.390**	.273**	.381**	.162	.358**	-.006	.608**
	Sig. (2-tailed)	<.001		<.001	.004	.042	<.001	.002	<.001	.070	<.001	.947	<.001
	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
XX3	Pearson Correlation	.573**	.340**	1	.492**	.420**	.343**	.171	.311**	.140	.089	.062	.655**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	.057	<.001	.119	.323	.492	<.001
	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
XX4	Pearson Correlation	.496**	.255**	.492**	1	.253**	.135	.092	.278**	.212*	.111	.058	.561**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.004	<.001		.004	.135	.309	.002	.018	.218	.520	<.001
	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
XX5	Pearson Correlation	.412**	.182*	.420**	.253**	1	.317**	.129	.437**	.208*	.169	-.047	.572**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.042	<.001	.004		<.001	.152	<.001	.020	.060	.600	<.001
	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
XX6	Pearson Correlation	.425**	.390**	.343**	.135	.317**	1	.261**	.384**	.200*	.214*	-.042	.600**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	.135	<.001		.003	<.001	.025	.017	.642	<.001
	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
XX7	Pearson Correlation	.186*	.273**	.171	.092	.129	.261**	1	.412**	.430**	.160	.013	.479**
	Sig. (2-tailed)	.038	.002	.057	.309	.152	.003		<.001	<.001	.075	.889	<.001
	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
XX8	Pearson Correlation	.374**	.381**	.311**	.278**	.437**	.384**	.412**	1	.456**	.299**	.167	.720**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	.002	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	.062	<.001
	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
XX9	Pearson Correlation	.262**	.162	.140	.212*	.208*	.200*	.430**	.456**	1	.247**	.120	.546**
	Sig. (2-tailed)	.003	.070	.119	.018	.020	.025	<.001	<.001		.005	.181	<.001
	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
XX10	Pearson Correlation	.123	.358**	.089	.111	.169	.214*	.160	.299**	.247**	1	.083	.455**
	Sig. (2-tailed)	.170	<.001	.323	.218	.060	.017	.075	<.001	.005		.360	<.001
	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
XX11	Pearson Correlation	.119	-.006	.062	.058	-.047	-.042	.013	.167	.120	.083	1	.234**
	Sig. (2-tailed)	.185	.947	.492	.520	.600	.642	.889	.062	.181	.360		.009
	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
XXTOTAL	Pearson Correlation	.731**	.608**	.655**	.561**	.572**	.600**	.479**	.720**	.546**	.455**	.234**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.009	
	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

4. Uji Reliabilitas X2

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.804	.802	10

7. Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
BODY IMAGE	125	21.00	45.00	32.2320	4.34989
SOCIAL COMPARISON	125	14.00	39.00	25.9200	4.64307
SOCIAL ANXIETY	125	23.00	70.00	42.6720	9.20359
Valid N (listwise)	125				

8. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		125
Normal Parameters ^{a, b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.59204038
Most Extreme Differences	Absolute	.080
	Positive	.053
	Negative	-.080
Test Statistic		.080
Asymp. Sig. (2-tailed)		.050 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

9. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X1	Between Groups	(Combined)	4334.736	23	188.467	3.086	<.,001
		Linearity	2103.341	1	2103.341	34.437	<.,001
		Deviation from Linearity	2231.395	22	101.427	1.661	.048
	Within Groups		6168.816	101	61.077		
	Total		10503.552	124			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X2	Between Groups	(Combined)	5970.214	22	271.373	6.106	<.,001
		Linearity	4516.564	1	4516.564	101.623	<.,001
		Deviation from Linearity	1453.650	21	69.221	1.557	.075
	Within Groups		4533.338	102	44.444		
	Total		10503.552	124			

10. Uji Multikolinearitas

Coefficients ^a			
Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	TOTALX1	.884	1.131
	TOTALX2	.884	1.131

a. Dependent Variable: TOTALY

11. Uji Heteroskedastisitas

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	6.209	4.491		1.383	.169
	TOTALX1	-.076	.096	-.076	-.790	.431
	TOTALX2	.045	.090	.047	.495	.621

a. Dependent Variable: ABS_RES

12. Uji Parsial (T)

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	30.728	6.808		4.513	<.001
	TOTALX1	-.537	.146	-.254	-3.681	<.001
	TOTALX2	1.129	.137	.569	8.258	<.001

a. Dependent Variable: TOTALY

13. Uji ANOVA (F)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5115.132	2	2557.566	57.906	<.001 ^b
	Residual	5388.420	122	44.167		
	Total	10503.552	124			

a. Dependent Variable: TOTALY

b. Predictors: (Constant), TOTALX2, TOTALX1

14. Uji Determinasi (R)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.698 ^a	.487	.479	6.646

a. Predictors: (Constant), TOTALX2, TOTALX1