

**SAAT TIKTOK MENJADI TOLAK UKUR PENAMPILAN:
HUBUNGAN *PHYSICAL APPEARANCE COMPARISON* DENGAN
BODY DISSATISFACTION PADA WANITA DEWASA AWAL**

Viola Vincentia¹, Untung Subroto²

^{1,2} Universitas Tarumanagara

[¹violavincencia9@gmail.com](mailto:violavincencia9@gmail.com), [²untungs@fpsi.untar.ac.id](mailto:untungs@fpsi.untar.ac.id)

ABSTRACT

TikTok, as a social media platform based on short-form photo and video content, enables users to be continuously exposed to various contents that present beauty standards and ideal body images. Such exposure may encourage individuals to engage in physical appearance comparison, defined as the tendency to compare one's own physical appearance with others, which may subsequently increase body dissatisfaction. This study aims to examine the relationship between physical appearance comparison and body dissatisfaction among emerging adult women who are TikTok users in Jakarta. This research employed a quantitative correlational approach involving 205 female emerging adult participants aged 18-25 years residing in Jakarta, selected using a non-probability sampling technique with a purposive sampling method. Data were collected using the Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R) and the Body Dissatisfaction Scale (BDS) and analyzed using IBM SPSS Statistics version 29 through the Spearman Rank correlation test. The results showed a positive and significant relationship between physical appearance comparison and body dissatisfaction ($\rho = 0.599$; $p < 0.001$), indicating a strong correlation between the two variables, such that higher levels of physical appearance comparison are associated with higher levels of body dissatisfaction, while lower levels of comparison are associated with lower body dissatisfaction.

Keywords: Physical Appearance Comparison, Body Dissatisfaction, TikTok.

ABSTRAK

TikTok sebagai media sosial berbasis foto dan video pendek memungkinkan penggunanya terpapar secara terus-menerus pada berbagai konten yang menampilkan standar kecantikan dan tubuh ideal. Paparan tersebut dapat mendorong individu untuk melakukan *physical appearance comparison*, yaitu kecenderungan membandingkan penampilan fisik diri dengan orang lain, yang pada akhirnya berpotensi meningkatkan *body dissatisfaction*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji hubungan antara *physical appearance comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna TikTok di Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 205 partisipan wanita dewasa awal berusia 18-25 tahun yang berdomisili di Jakarta dan dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R)* dan *Body Dissatisfaction Scale (BDS)*. Analisis data dilakukan menggunakan *IBM SPSS Statistics* versi 29 melalui uji

korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *physical appearance comparison* dan *body dissatisfaction* ($p = 0.599$; $p < 0.001$). Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tergolong kuat. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecenderungan wanita dewasa awal pengguna TikTok untuk membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain, maka semakin tinggi pula tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah kecenderungan melakukan *physical appearance comparison*, maka semakin rendah pula tingkat *body dissatisfaction* yang dialami.

Kata Kunci: Perbandingan Penampilan Fisik, Ketidakpuasan Tubuh, TikTok.

A. Pendahuluan

Perkembangan media sosial telah mengubah cara individu berinteraksi, memperoleh informasi, dan membentuk persepsi terhadap diri sendiri. Salah satu platform yang mengalami pertumbuhan paling pesat adalah TikTok, yaitu media sosial berbasis video pendek yang memungkinkan pengguna mengakses berbagai konten secara cepat melalui algoritma *For You Page* (FYP). Berdasarkan laporan *Digital 2025 Indonesia*, TikTok memiliki potensi jangkauan iklan sebesar 157,6 juta pengguna berusia 18 tahun ke atas di Indonesia, menunjukkan bahwa platform ini telah menjadi salah satu media sosial yang paling banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia, khususnya kelompok usia dewasa awal (Kemp, 2025). Selain itu, masyarakat Indonesia menghabiskan rata-rata 3 jam 8 menit per hari menggunakan

media sosial, sehingga meningkatkan peluang individu untuk terus terpapar berbagai konten visual yang berkaitan dengan penampilan fisik.

Sebagai media sosial yang berorientasi pada konten visual, TikTok tidak hanya digunakan sebagai sarana hiburan, komunikasi, dan edukasi, tetapi juga dipenuhi berbagai konten yang menampilkan standar kecantikan dan tubuh ideal, seperti *glow up*, *body check*, *fitness*, *diet*, *fashion*, hingga prosedur estetika. Paparan terhadap konten tersebut memungkinkan pengguna membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain secara berulang. Fenomena ini semakin diperkuat oleh algoritma TikTok yang secara konsisten merekomendasikan konten sesuai preferensi pengguna, sehingga individu yang sering berinteraksi dengan konten bertema penampilan

akan semakin sering menerima paparan konten serupa.

Fenomena tersebut juga tercermin dalam berbagai pengalaman pengguna media sosial. Unggahan pengguna di Quora Indonesia menggambarkan bahwa paparan konten perempuan dengan penampilan yang dianggap ideal di TikTok memunculkan rasa *insecure* serta dorongan untuk terus membandingkan penampilan dirinya dengan orang lain. Kondisi serupa juga dilaporkan oleh Antara News yang menunjukkan bahwa konten bertema penurunan berat badan dan bentuk tubuh ideal mendorong perempuan melakukan pengawasan terhadap tubuh (*body surveillance*) dan meningkatkan ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*). Selain itu, Media Indonesia melaporkan meningkatnya minat perempuan muda terhadap prosedur estetika sebagai upaya memenuhi standar kecantikan yang banyak ditampilkan di TikTok. Berbagai fenomena tersebut menunjukkan bahwa paparan konten visual di TikTok tidak hanya memengaruhi cara individu memandang penampilannya, tetapi juga berpotensi memengaruhi

kesehatan psikologis, khususnya terkait citra tubuh.

Secara teoritis, kecenderungan individu membandingkan dirinya dengan orang lain dijelaskan melalui *Social Comparison Theory* yang dikemukakan oleh Festinger (1954). Dalam konteks penampilan fisik, proses tersebut berkembang menjadi *physical appearance comparison*, yaitu kecenderungan individu membandingkan aspek-aspek penampilan fisiknya dengan orang lain sebagai bentuk evaluasi diri (Schaefer & Thompson, 2014). Ketika individu melakukan perbandingan dengan orang yang dianggap memiliki penampilan lebih ideal, mereka cenderung lebih menyadari kekurangan pada dirinya sehingga meningkatkan risiko munculnya *body dissatisfaction*, yaitu evaluasi negatif terhadap tubuh akibat adanya ketidaksesuaian antara kondisi tubuh yang dimiliki dengan tubuh ideal yang diharapkan (Grogan, 2017). Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *physical appearance comparison* berhubungan dengan *body dissatisfaction* pada pengguna media sosial (Jiotsa et al., 2021; Bissonette Mink & Szymanski, 2022; Seekis & Kennedy, 2023). Di Indonesia, Apriliani dan Soetjiningih (2023) juga menemukan hubungan positif antara *physical appearance comparison* dan *body*

dissatisfaction pada pengguna TikTok dan Instagram. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih menggabungkan beberapa platform media sosial, menggunakan konstruk *social comparison* secara umum, atau dilakukan pada konteks budaya Barat. Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan *physical appearance comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna TikTok di Indonesia, khususnya di Jakarta, masih relatif terbatas. Padahal, Jakarta merupakan wilayah dengan tingkat akses internet yang tinggi serta karakteristik masyarakat urban yang memiliki intensitas penggunaan media sosial lebih besar dibandingkan wilayah lain. Kondisi tersebut menjadikan penelitian ini penting untuk memberikan gambaran empiris mengenai hubungan kedua variabel dalam konteks pengguna TikTok di Indonesia.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *physical appearance comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna TikTok di Jakarta. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi

pengembangan kajian psikologi, khususnya mengenai citra tubuh, perbandingan penampilan fisik, serta dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis wanita dewasa awal.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional yang bertujuan untuk menguji hubungan antara *physical appearance comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna TikTok di Jakarta. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti mengukur hubungan antarvariabel secara objektif melalui analisis statistik.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 205 wanita dewasa awal berusia 18–25 tahun yang berdomisili di Jakarta. Partisipan dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. Adapun kriteria partisipan meliputi wanita berusia 18–25 tahun, memiliki akun TikTok yang telah digunakan minimal enam bulan, menggunakan TikTok sedikitnya satu jam per hari,

serta sering mengakses konten yang berkaitan dengan penampilan fisik.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form yang terdiri atas lembar *informed consent*, data demografis, serta dua instrumen penelitian. Variabel *physical appearance comparison* diukur menggunakan *Physical Appearance Comparison Scale-Revised* (PACS-R) yang dikembangkan oleh Schaefer dan Thompson (2014), sedangkan variabel *body dissatisfaction* diukur menggunakan *Body Dissatisfaction Scale* (BDS) yang dikembangkan oleh Tariq dan Ijaz (2015). Kedua instrumen telah melalui proses adaptasi ke dalam bahasa Indonesia serta diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan dalam penelitian. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa PACS-R memiliki koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,967, sedangkan BDS sebesar 0,952, yang menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi.

Analisis data dilakukan menggunakan *IBM SPSS Statistics* versi 29. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas menggunakan *One-Sample*

Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji menunjukkan bahwa data kedua variabel tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* untuk mengetahui hubungan antara *physical appearance comparison* dan *body dissatisfaction*. Selain analisis utama, penelitian ini juga melakukan analisis deskriptif terhadap karakteristik partisipan dan variabel penelitian, serta analisis tambahan menggunakan uji *Kruskal-Wallis* berdasarkan variabel kontrol.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 205 wanita dewasa awal pengguna TikTok di Jakarta yang berusia 18–25 tahun. Karakteristik partisipan meliputi usia, domisili, lama menggunakan TikTok, durasi penggunaan TikTok per hari, dan jenis konten TikTok yang paling sering diakses.

Tabel 1. Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
18	18	8.8%
19	18	8.8%
20	18	8.8%
21	41	20.0%
22	32	15.6%
23	28	13.7%
24	30	14.6%
25	20	9.8%
Total	160	100

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas partisipan berusia 21 tahun sebanyak 41 orang (20,0%), diikuti usia 22 tahun sebanyak 32 orang (15,6%) dan usia 24 tahun sebanyak 30 orang (14,6%). Rata-rata usia partisipan adalah 21,73 tahun (SD = 2,07), yang menunjukkan bahwa sampel penelitian merepresentasikan kelompok wanita dewasa awal sesuai karakteristik penelitian.

Selanjutnya, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel *physical appearance comparison* memiliki nilai rata-rata empiris sebesar 40,61. Sebagian besar partisipan berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 165 orang (80,5%). Sementara itu, variabel *body dissatisfaction* memiliki nilai rata-rata empiris sebesar 67,15, dengan mayoritas partisipan juga berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 149 orang (72,7%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa secara umum wanita dewasa awal pengguna TikTok di Jakarta memiliki kecenderungan melakukan *physical appearance comparison* dan mengalami *body dissatisfaction* pada tingkat sedang.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, uji normalitas menggunakan

metode Kolmogorov–Smirnov menunjukkan bahwa data *physical appearance comparison* maupun *body dissatisfaction* tidak berdistribusi normal ($p < 0,001$). Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Hasil uji korelasi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Spearman antara *Physical Appearance Comparison* dan *Body Dissatisfaction*

Variabel	N	ρ	Sig.	Keterangan
<i>Physical Appearance Comparison</i> ↔ <i>Body Dissatisfaction</i>	205	0.599	< 0.001	Hipotesis (H_1) diterima

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh nilai koefisien korelasi Spearman sebesar $\rho = 0,599$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *physical appearance comparison* dan *body dissatisfaction*. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Artinya, semakin tinggi kecenderungan individu melakukan *physical appearance comparison*, semakin tinggi pula tingkat *body dissatisfaction* yang dirasakan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan *Social Comparison Theory* yang dikemukakan oleh Festinger (1954), yang menjelaskan bahwa individu memiliki kecenderungan untuk mengevaluasi dirinya melalui proses perbandingan dengan orang lain. Dalam konteks penampilan fisik, kecenderungan tersebut diwujudkan dalam bentuk *physical appearance comparison*, yaitu proses membandingkan penampilan fisik diri dengan orang lain sebagai bentuk evaluasi diri (Schaefer & Thompson, 2014). Ketika individu membandingkan dirinya dengan orang yang dianggap memiliki penampilan lebih ideal, perhatian terhadap kekurangan pada diri sendiri cenderung meningkat sehingga memunculkan evaluasi negatif terhadap tubuh dan pada akhirnya meningkatkan *body dissatisfaction*.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Apriliani dan Soetjningsih (2023) yang menemukan adanya hubungan positif antara *physical appearance comparison* dan *body dissatisfaction* pada wanita pengguna TikTok dan Instagram. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Jiotsa et

al. (2021) yang menunjukkan bahwa semakin sering individu membandingkan penampilannya dengan pengguna media sosial lain, semakin tinggi pula tingkat *body dissatisfaction* yang dialami. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa *physical appearance comparison* merupakan salah satu mekanisme psikologis yang berperan penting dalam pembentukan evaluasi negatif terhadap tubuh pada pengguna media sosial. Temuan ini memperkuat hasil penelitian bahwa aktivitas membandingkan penampilan di media sosial, khususnya TikTok, berkaitan dengan meningkatnya ketidakpuasan terhadap tubuh pada wanita dewasa awal.

Hubungan yang tergolong kuat pada penelitian ini diduga berkaitan dengan karakteristik TikTok sebagai media sosial berbasis visual yang memungkinkan pengguna terus-menerus terpapar pada konten yang menampilkan standar kecantikan dan bentuk tubuh ideal melalui fitur *For You Page*. Paparan tersebut mendorong individu melakukan *upward appearance comparison*, yaitu membandingkan dirinya dengan individu yang dianggap memiliki penampilan lebih menarik.

Selain itu, mayoritas partisipan dalam penelitian ini juga mengakses konten bertema *beauty and makeup, fashion and outfit*, serta *fitness, workout, and diet*, yang berpotensi meningkatkan perhatian terhadap penampilan fisik dan memperkuat kecenderungan melakukan *physical appearance comparison*. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya penggunaan media sosial secara lebih kritis serta pengembangan penerimaan diri agar dampak negatif dari proses perbandingan penampilan fisik terhadap *body dissatisfaction* dapat diminimalkan.

D. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *physical appearance comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna TikTok di Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *physical appearance comparison* dan *body dissatisfaction* ($p = 0,599$; $p < 0,001$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan wanita dewasa awal melakukan perbandingan penampilan fisik

dengan orang lain melalui TikTok, semakin tinggi pula tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh yang mereka rasakan. Sebaliknya, semakin rendah kecenderungan melakukan *physical appearance comparison*, semakin rendah pula tingkat *body dissatisfaction*. Dengan demikian, *physical appearance comparison* merupakan salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan munculnya *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna TikTok. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan bukti empiris mengenai dampak penggunaan media sosial berbasis visual terhadap citra tubuh serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan kajian mengenai *body image, physical appearance comparison*, dan penggunaan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. American Psychologist.
- Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction*

in men, women and children (3rd ed.). Routledge.

Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed.). Erlangga.

Santrock, J. W. (2024). *Essentials of life-span development*. McGraw Hill.

Website:

Badan Pusat Statistik. (2025). *Persentase penduduk berumur 5 tahun ke atas yang mengakses internet selama tiga bulan terakhir menurut provinsi dan tipe daerah*. <https://www.bps.go.id>

Kemp, S. (2025). *Digital 2025: Global overview report*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-global-overview-report>

Jurnal:

Abdulwahab, I. J., Khouja, J. H., Alzahrani, N. A., & Bargawi, A. (2024). Social media use and body image dissatisfaction among university students of health sciences in Saudi Arabia. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.74889>

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

Bhandari, A., & Bimo, S. (2022). Why's everyone on TikTok now? The algorithmized self and the future of self-making on social media. *Social Media + Society*, 8(1). <https://doi.org/10.1177/20563051221086241>

Bissonette Mink, D., & Szymanski, D. M. (2022). TikTok use and body dissatisfaction: Examining direct, indirect, and moderated relations. *Body Image*, 43, 205–216. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.09.006>

Blackburn, M. R., & Hogg, R. C. (2024). #ForYou? The impact of pro-ana TikTok content on body image dissatisfaction and internalisation of societal beauty standards. *PLOS ONE*, 19(8), e0307597. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0307597>

Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>

Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2021). Targets of comparison and body image in women's everyday lives: The role of perceived attainability. *Body Image*, 38, 219–229.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.

Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall-Bronnec, M. (2021). Social media use and body image disorders: Association between frequency of comparing

- one's own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2880. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>
- McCashin, D., & Murphy, C. M. (2023). Using TikTok for public and youth mental health—A systematic review and content analysis. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 279–306. <https://doi.org/10.1177/13591045221106608>
- Pryde, S., & Prichard, I. (2022). TikTok on the clock but the #fitspo don't stop: The impact of TikTok fitspiration videos on women's body image concerns. *Body Image*, 43, 244–252.
- Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. (2014). The development and validation of the Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R). *Eating Behaviors*, 15(2), 209–217. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.01.001>
- Seekis, V., & Kennedy, R. (2023). The impact of #beauty and #self-compassion TikTok videos on young women's appearance shame and anxiety, self-compassion, mood, and comparison processes. *Body Image*, 45, 117–125. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.02.006>
- Tariq, M., & Ijaz, T. (2015). Development of Body Dissatisfaction Scale for University Students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 30(2).