

BAB IV HASIL & PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran umum lokasi penelitian

Universitas Jenderal Achmad Yani berada dibawah Yayasan Kartika Eka Paksi (YKEP) merupakan penggabungan dari dua lembaga pendidikan yaitu Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) dengan Sekolah Tinggi Manajemen Informatika dan Komputer (Stmik) berdasarkan surat Keputusan Kemenristekdikti Nomor 116/KKP/1/2018 tanggal 2 Februari 2018. Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta terdiri dari 2 kampus yaitu kampus 1 yang memiliki dua fakultas diantaranya, fakultas teknik dan teknologi informasi (FTTI) serta fakultas ekonomi dan sosial (FES). Kampus 1 terletak di Jalan Siliwangi, Ringroad Barat, Banyuraden, Gamping, Sleman. Sementara kampus 2 merupakan fakultas kesehatan dengan Lokasi di Jalan Brawijaya, Ringroad Barat, Ambarketawang, Gamping, Sleman. Dalam fakultas kesehatan terdiridari 8 program studi, yaitu Profesi Ners, Profesi Bidan, Keperawatan S-1, Kebidanan S-1, Kebidanan D-3, Farmasi, Teknologi Bank Darah, serta Rekam Medis dan Informasi Kesehatan.

Metode yang digunakan dalam proses pembelajaran mencakup perkuliahan, diskusi tutorial, *skill lab*, *problem based learning* dan *roleplay*. Beberapa metode pembelajaran masih dilakukan secara daring, yang mengharuskan mahasiswa menggunakan *smartphone* dan mengunggah tugas perkuliahan atau *roleplay* di media sosial.

2. Analisis Hasil Penelitian

a. Karakteristik responden

Penelitian ini melibatkan 319 responden mahasiswa perempuan fakultas kesehatan yang dikelompokkan berdasarkan program studi dan semester.

Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Responden Program Studi dan Semester

Karakteristik	Frekuensi	Presentasi (%)
Semester		
3	113	35.4
5	122	38.2
7	84	26.3
Total	319	100

Sumber : Data Primer (2024)

Tabel 4.1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden mayoritas adalah mahasiswa semester 5 sebanyak 122 mahasiswa (38,2%).

b. Tingkat *social comparison*

Hasil analisis penelitian terhadap tingkat *social comparison* pada mahasiswa perempuan fakultas kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta diuraikan dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi tingkat social comparison pada mahasiswa fakultas kesehatan

Tingkat <i>social comparison</i>	Frekuensi	Presentase(%)
Rendah	21	6,6
Sedang	277	86,8
Tinggi	21	6,6
Total	319	100

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu 277 mahasiswa (86,8%) memiliki tingkat *social comparison* pada kategori sedang. Sebanyak 21 mahasiswa (6,6%) berada pada kategori rendah, sedangkan 21 mahasiswa (6,6%) lainnya berada pada kategori tinggi.

c. Tingkat Ketidakpuasan Tubuh

Hasil analisis penelitian terhadap tingkat ketidakpuasan tubuh pada mahasiswa perempuan fakultas kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta diuraikan dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Ketidakpuasan Tubuh Pada Mahasiswa Perempuan Fakultas Kesehatan

Tingkat Ketidakpuasan Tubuh	Frekuensi	Presentase(%)
Rendah	29	9,1
Sedang	287	90,0
Tinggi	3	0,9
Total	319	100

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu 287 mahasiswa (90,0%) memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh pada kategori sedang. Sebanyak 29 mahasiswa (9,1%) berada pada kategori rendah, sedangkan 3 mahasiswa (0,9%) lainnya berada pada kategori tinggi.

- d. Hubungan *Social Comparison* dengan Ketidakpuasan Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan

Hubungan *Social Comparison* dengan Ketidakpuasan Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan menggunakan uji *Gamma* yang tersaji dalam tabel berikut:

Tabel 4. 4 Hasil Analisis Gamma

		Tingkat Ketidakpuasan Tubuh						Total	r	Nilai P	
		Rendah		Sedang		Tinggi					
		F	%	F	%	F	%				
<i>Social Comparison</i>	Rendah	18	85,7	3	14,3	0	0,0	21	100,0	0,874	0,000
	Sedang	10	3,6	264	95,3	3	1,1	277	100,0		
	Tinggi	1	4,8	20	95,2	0	0,0	21	100,0		
Total		29	9,1	287	90,0	3	0,9	319	100,0		

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa, sebagian besar tingkat *social comparison* rendah memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh rendah pada mahasiswa perempuan pengguna media sosial di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta sebanyak 18 mahasiswa (85,7). Sebagian besar tingkat *social comparison* sedang memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh sedang pada mahasiswa perempuan pengguna media sosial di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta sebanyak 264 mahasiswa (95,3%). Sedangkan, mayoritas pada tingkat *social comparison* tinggi memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh sedang pada mahasiswa perempuan pengguna media sosial di Fakultas Kesehatan

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta sebanyak 20 mahasiswa (95,2%).

Pada uji Gamma didapatkan hasil $p\text{-value}$ $(0,000) < \alpha$ $(0,05)$, yang berarti bahwa terdapat hubungan antara *social comparison* dan ketidakpuasan tubuh pada mahasiswa perempuan pengguna media sosial di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Berdasarkan tabel uji Gamma diketahui nilai koefisien korelasi antara *social comparison* dan ketidakpuasan tubuh pada mahasiswa perempuan pengguna media sosial di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta adalah sebesar 0,874 dengan arah hubungan yang positif, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *social comparison* mahasiswa maka semakin tinggi juga tingkat ketidakpuasan tubuh pada mahasiswa dengan keeratan hubungan yang sangat kuat.

B. Pembahasan

1. Tingkat *Social Comparison*

Hasil dari tabel 4.2 menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan yang menggunakan media sosial dari fakultas kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta memiliki tingkat *social comparison* yang berada pada kategori sedang. Hal ini didukung oleh distribusi frekuensi sebanyak 277 mahasiswa (86,8%). Tingkat *social comparison* pada penelitian ini berada di kategori sedang yang menunjukkan bahwa individu melakukan *social comparison* dengan orang lain di media sosial terutama *Instagram* ketika melihat postingan yang menunjukkan penampilan fisik pengguna lain tetapi masih bisa mengendalikan dirinya dan tidak secara berlebihan (Humaira & Aviani, 2023).

Hasil dari analisa kuisioner didapatkan skor rata-rata yang paling tinggi terdapat pada indikator *downward comparison* pada item pernyataan nomor 5 “Saya membandingkan penampilan saya dengan orang lain (di *Instagram*) yang penampilannya lebih buruk dari saya”, namun rata-rata terendah juga terdapat pada indikator *downward comparison* pada item pernyataan nomor 7 “Saya membandingkan tubuh saya dengan orang lain (di *Instagram*) yang

memiliki tubuh kurang bagus”. *Downward comparison* (perbandingan ke bawah) adalah ketika seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap memiliki penampilan atau kondisi lebih buruk, biasanya perbandingan ini dilakukan untuk meningkatkan pandangan individu terhadap penampilan fisiknya dan memberikan rasa puas terhadap diri sendiri. Fokus pada perbandingan ini adalah usaha untuk merasa lebih baik dengan membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain yang dianggap kurang (Swari & Tobing, 2024). Meskipun ini bisa membuat seseorang merasa lebih baik tentang dirinya, dalam beberapa kasus *downward comparison* justru bisa menimbulkan perasaan negatif. Misalnya, setelah melakukan *downward comparison* seseorang merasa perlu untuk terus tampil lebih baik agar tetap terlihat unggul dibandingkan orang lain, yang bisa menambah tekanan atau kecemasan (Yang & Chae, 2023).

Orang yang melakukan *downward comparison* biasanya memiliki rasa percaya diri fisik dan kepuasan tubuh yang rendah. Mereka mencoba meningkatkan kepuasan tubuhnya dengan membandingkan diri mereka dengan orang yang dianggap dalam kondisi lebih buruk, seperti individu yang mengalami obesitas. Hal ini bisa membuat mereka merasa lebih percaya diri dan lebih puas dengan penampilan tubuh mereka (Schönhals et al., 2024).

Social comparison dapat terjadi di media sosial karena media sosial terutama *Instagram* sering kali menampilkan gambar yang memberikan kesempatan besar pada mahasiswa perempuan untuk melakukan *social comparison* terkait penampilan fisik melalui visual yang ditampilkan di media sosial (Grogan, 2017). Mahasiswa perempuan sering kali membagikan foto diri mereka di media sosial, baik dalam bentuk foto seluruh tubuh maupun sekadar *selfie*. Ketika mengunggah foto tersebut, mereka biasanya memilih potret terbaik agar terlihat menarik di mata orang lain. Fenomena ini dapat memunculkan rasa iri dan cenderung sering membandingkan tubuh mereka dengan orang yang ada di media sosial, baik secara sadar maupun tidak. Mereka biasanya membandingkan diri dengan sosok yang dianggap lebih menarik, lebih cantik, lebih kurus, atau lebih tinggi, terutama saat melihat aktivitas perempuan

lain yang muncul di *timeline* media sosial mereka (Maimunah & Satwika, 2021).

Pada usia 18-21 tahun mahasiswa perempuan memiliki keinginan untuk berpenampilan menarik, apalagi sebagai mahasiswa fakultas kesehatan, mereka cenderung memiliki kesadaran lebih terhadap penampilan fisik, baik karena tuntutan profesi di bidang kesehatan yang identik dengan citra diri yang baik maupun pengaruh lingkungan akademik dan sosial. Dorongan untuk melakukan *social comparison* seringkali muncul saat melihat figur yang dianggap lebih unggul atau sesuai di media sosial, seperti teman seangkatan, *influencer*, atau tenaga kesehatan yang sudah berpengalaman (Lumele et al., 2021).

Penelitian oleh Tiggemann & Anderberg (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan sering kali terpapar pada citra ideal yang tidak realistis, yang dapat memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri. Meskipun tingkat *social comparison* yang sedang dapat menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kesadaran akan pentingnya citra diri, hal ini juga dapat menjadi pedang bermata dua. Di satu sisi, *social comparison* dapat memotivasi mahasiswa untuk meningkatkan diri. Namun, di sisi lain, jika tidak dikelola dengan baik, *social comparison* dapat menyebabkan perasaan tidak puas dan rendah diri, terutama ketika mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi standar yang mereka bandingkan (Tiggemann & Anderberg, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Permatasari & Ansyah (2023), yang menyatakan bahwa sebanyak 109 subjek (30%) juga berada dalam kategori *social comparison* sedang. Selain itu, penelitian oleh Sari et al.,(2023) juga mendapatkan hasil serupa, dimana sebanyak 69 partisipan (51.1%) berada pada tingkat *social comparison* sedang. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Prameswari (2020), yang menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitiannya melakukan *social comparison*. *Social comparison* adalah bentuk evaluasi atau penilaian individu terhadap dirinya dengan membandingkan diri dengan orang lain (Dewi et al., 2020).

Secara keseluruhan, *social comparison* dalam penelitian ini merujuk pada perbandingan penampilan fisik, dimana seseorang membandingkan penampilan

dirinya dengan orang lain (Prameswari, 2020). *Social comparison* berdampak pada perasaan tidak bahagia, harga diri yang rendah, neurotisme, depresi hingga ketidakpuasan tubuh (Najla & Zulfiana, 2022).

2. Tingkat Ketidakpuasan Tubuh

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh bahwa sebagian besar mahasiswa di fakultas kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh sedang (89,7%). Mahasiswa dengan tingkat ketidakpuasan tubuh kategori sedang menunjukkan mereka masih bisa menerima bentuk tubuhnya tetapi masih khawatir mengenai penampilan mereka (Prameswari, 2020).

Hasil analisis kuisioner didapatkan bahwa skor rata-rata tertinggi terdapat pada indikator penilaian negatif terhadap tubuh pada item pernyataan nomor 1 “Saya tidak menyukai bentuk wajah saya”. Hal ini mengindikasikan bahwa responden dominan memiliki ketidakpuasan terhadap wajahnya dibandingkan aspek tubuh lainnya. Mahasiswa sangat memperhatikan penampilan fisik mereka, terutama bagian wajah. Banyak mahasiswa yang menganggap bahwa wajah ideal adalah wajah yang memiliki kulit putih, dan wajah yang bersih dari jerawat. Standar kecantikan ini mendorong banyak perempuan untuk berharap memiliki wajah yang sesuai dengan kriteria tersebut, seperti kulit yang cerah, dan wajah yang bebas dari jerawat (Maemunah, 2020).

Penilaian negatif terhadap tubuh muncul ketika seseorang terus berpikir buruk tentang bentuk tubuhnya. Jika seseorang memiliki pemikiran negatif atau penilaian buruk tentang dirinya, maka penilaiannya terhadap tubuhnya juga akan menjadi buruk. Individu yang memiliki penilaian negatif terhadap tubuhnya cenderung merasa bahwa dirinya selalu memiliki kekurangan, meskipun kenyataannya mungkin tidak demikian. Hal ini sering kali membuat individu tersebut merasa tidak puas dengan tubuhnya (Mukhlis, 2021). Individu yang memiliki persepsi negatif berlebihan terhadap tubuhnya dan merasa tidak puas dengan kondisi fisiknya cenderung mengalami beberapa gejala, seperti

kesulitan menerima penampilan fisiknya, merasa dirinya jelek, dan merasa iri saat melihat penampilan orang lain. Jika kondisi ini terus berlanjut, individu tersebut kemungkinan akan berusaha mengubah kondisi dan penampilan tubuhnya agar sesuai dengan standar ideal yang diinginkannya. Bahkan, individu tersebut akan menjadi terobsesi dengan penampilan fisiknya (Angelin & Ikhssani, 2022).

Hasil kuisisioner skor rata-rata terendah terdapat pada indikator *body camouflaging* pada item pernyataan nomor 27 “Saya memilih pakaian yang dapat menutupi kekurangan saya”. Hal ini menunjukkan bahwa responden tidak melakukan upaya menutupi kekurangannya dengan melakukan kamufase tubuh. Kamufase tubuh terjadi dimana individu akan menyembunyikan keadaan tubuhnya dari keadaan yang sebenarnya seperti menggunakan pakaian dengan model tertentu dan memakai riasan wajah untuk menutupi kekurangannya (Tumakaka et al., 2022). Tujuan dari kamufase tubuh adalah untuk menciptakan kesan penampilan yang lebih sesuai dengan ideal tubuh yang diinginkan, atau untuk meningkatkan rasa percaya diri dengan cara menutupi area tubuh yang mungkin dianggap kurang sempurna. Fenomena ini sering kali terlihat pada individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh, karena mereka berusaha menyesuaikan penampilan mereka agar lebih diterima atau diakui oleh lingkungan sosial mereka (Angelin & Ikhssani, 2022).

Mahasiswa perempuan fakultas kesehatan, yang cenderung lebih peka terhadap isu-isu kesehatan dan citra tubuh, seringkali merasa lebih sadar akan penampilan fisik mereka, baik karena pengaruh sosial maupun tuntutan akademik. Disamping itu, sering kali mahasiswa juga merasa tertekan untuk memenuhi standar kecantikan ideal yang ditampilkan di media sosial atau di sekitar mereka. Hal ini dapat meningkatkan tingkat ketidakpuasan tubuh. Ketidakpuasan tubuh ini dapat diperburuk oleh kecenderungan mereka untuk melakukan perbandingan sosial, baik dengan teman seangkatan maupun figur publik di media sosial yang dianggap memiliki tubuh ideal (Lumele et al., 2021).

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Prameswari (2020) yang menunjukkan bahwa sebanyak (80%) memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang sedang. Temuan ini didukung oleh Sari et al. (2023), yang melaporkan bahwa sebanyak 88,1% responden mengalami ketidakpuasan tubuh tingkat sedang.

3. Hubungan *Social Comparison* dengan Ketidakpuasan Tubuh

Berdasarkan uji korelasi didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *social comparison* dengan ketidakpuasan tubuh dengan nilai korelasi yaitu $r = 0,874$ artinya kekuatan hubungan dalam penelitian ini sangat kuat karena berada dalam rentang koefisien korelasi 0,800-1,000 dan berarah positif, dimana semakin tinggi tingkat *social comparison* maka akan semakin tinggi tingkat ketidakpuasan tubuhnya, begitu pula sebaliknya. Dilihat berdasarkan tabel silang maka hubungan *social comparison* dengan ketidakpuasan tubuhnya berada di kategori sedang.

Hasil ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Rahmadiyahanti & Munthe tahun 2020 bahwa *social comparison* menjadi salah satu faktor penyebab yang memengaruhi ketidakpuasan tubuh. Seseorang akan tetap melakukan *social comparison* meskipun mereka tahu hal itu dapat membuat mereka merasa lebih buruk (Prameswari, 2020). Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Dewi et al., tahun 2020 juga menunjukkan bahwa *social comparison* dan ketidakpuasan tubuh memiliki hubungan positif dengan nilai korelasi r sebesar 0,729 yang artinya semakin tinggi tingkat *social comparison* maka akan tinggi juga tingkat ketidakpuasan tubuhnya.

Social comparison yang dilakukan dengan intensitas tinggi dan secara terus-menerus dapat menyebabkan individu semakin sering mengamati bentuk tubuhnya sendiri (Sari et al., 2023). Mereka juga cenderung menjadikan media sosial sebagai sumber motivasi untuk mencapai standar kecantikan yang ada di masyarakat. Hal ini membuat mereka lebih fokus pada kekurangan fisik yang dimiliki, yang pada akhirnya dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik mereka. Terlebih lagi, dengan seringnya mereka menonton

konten mengenai penampilan orang lain di media sosial, mereka semakin cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang memperburuk perasaan ketidakpuasan tersebut (Anandian et al., 2024).

Mahasiswa perempuan fakultas kesehatan sering kali menghadapi tantangan terkait citra tubuh dan *social comparison*, yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa tingkat *social comparison* yang tinggi di kalangan mahasiswa perempuan dapat berkontribusi pada ketidakpuasan tubuh, di mana mereka cenderung membandingkan diri mereka dengan standar kecantikan yang tidak realistis. Hal ini diperkuat oleh lingkungan akademik yang kompetitif dan ekspektasi sosial yang tinggi, yang sering kali menuntut mereka untuk tampil sempurna, sehingga mendorong mereka untuk lebih sering melakukan *social comparison*, terutama dengan figur yang dianggap lebih menarik atau sesuai dengan standar kesehatan dan kecantikan (Lumele et al., 2021).

Perbandingan sosial yang intens dapat memengaruhi persepsi tubuh mereka, karena mereka sering membandingkan bentuk tubuh, berat badan, atau penampilan mereka dengan orang lain. Hasilnya, mereka lebih rentan mengalami ketidakpuasan tubuh ketika merasa tubuh mereka tidak sesuai dengan standar yang mereka lihat di media sosial (Lumele et al., 2021). Sebuah studi oleh Shofiyah & Sovitrina (2022) menemukan bahwa mahasiswa perempuan yang terlibat dalam *social comparison* lebih mungkin mengalami kecemasan dan depresi terkait penampilan fisik mereka (Shofiyah & Sovitrina, 2022).

Hubungan antara perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh berakar pada kecenderungan individu untuk membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain. Ketika seseorang melihat tubuh orang lain yang mereka anggap lebih ideal atau lebih sesuai dengan standar kecantikan, mereka cenderung merasa kurang puas dengan penampilannya sendiri. Ini terutama terjadi karena media sosial sering menampilkan gambar-gambar yang sudah dipilih atau disunting, yang memperburuk perbandingan sosial ini (Alifa & Rizal, 2020). Semakin sering seseorang terpapar oleh citra tubuh yang dianggap

ideal, semakin besar kemungkinan mereka merasa tidak puas dengan tubuh mereka sendiri. Meskipun perbandingan sosial bisa juga mengarah pada peningkatan rasa percaya diri ketika membandingkan diri dengan seseorang yang dianggap lebih buruk, dalam banyak kasus, perbandingan sosial justru memperkuat perasaan ketidakpuasan tubuh, terutama bagi mereka yang belum menerima diri sepenuhnya (Yang & Chae, 2023). Oleh karena itu, hubungan ini menunjukkan bahwa perbandingan sosial memainkan peran penting dalam membentuk persepsi tubuh dan dapat meningkatkan ketidakpuasan tubuh, terutama di kalangan individu yang sering membandingkan diri mereka dengan standar kecantikan yang ada di masyarakat.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian memiliki keterbatasan yaitu, penelitian ini membandingkan diri mahasiswa dengan orang lain di *Instagram*, sedangkan peneliti tidak pernah berinteraksi dan tidak mengetahui profil *Instagram* responden. Sehingga peneliti tidak menganalisis lebih jauh mengenai kegiatan responden dalam menggunakan *Instagram*, apakah mereka benar-benar melakukan *social comparison*.