

**HUBUNGAN *SOCIAL MEDIA COMPARISON* TERHADAP *THIN IDEAL INTERNALIZATION* DENGAN *SELF-ESTEEM* SEBAGAI MEDIATOR PADA REMAJA PEREMPUAN PENGGUNA TIKTOK**

**Rania Faustina Alya Rahma<sup>1</sup>, Lusi Nur Ardhiani<sup>1</sup>**

**<sup>1</sup>Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275**

*E-mail:* [raniaalya23@gmail.com](mailto:raniaalya23@gmail.com)

**ABSTRAK**

Paparan citra tubuh kurus di TikTok berpotensi mendorong remaja perempuan membandingkan diri dan menginternalisasi standar tubuh tertentu. Penelitian ini bertujuan menguji peran *self-esteem* sebagai mediator dalam hubungan antara *social media comparison* dan *thin ideal internalization* pada remaja perempuan pengguna TikTok di Kota Semarang. Populasi berjumlah 10.381 siswi SMA Negeri di Kota Semarang. Sampel sebanyak 351 partisipan diperoleh melalui *multi-stage cluster sampling* dengan kriteria siswi berusia 15–17 tahun yang aktif menggunakan TikTok minimal empat minggu terakhir, tersebar di SMAN 2, SMAN 3, dan SMAN 4 Semarang. Instrumen yang digunakan terdiri atas *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM; 8 item;  $\alpha = 0,818$ ), *Thin Ideal Internalization Assessment* (THIINA; 17 item;  $\alpha = 0,830-0,926$ ), serta *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES; 9 item;  $\alpha = 0,856$ ). Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji asumsi, analisis jalur, dan uji mediasi efek langsung dan tidak langsung menggunakan *bootstrap 5.000 resampling*. Hasil menunjukkan *social media comparison* berhubungan negatif dengan *self-esteem* ( $\beta = -0,173$ ) dan berhubungan positif dengan *thin ideal internalization* ( $\beta = 0,491$ ). *Self-esteem* memediasi parsial hubungan keduanya pada skor total ( $\beta = 0,067$ ; CI 95% [0,007; 0,148]). Pola mediasi terbukti selektif: signifikan pada dimensi *thin idealization*, namun tidak pada *thin overvaluation* dan *thin behavioral drive*. Sebagian besar pengaruh *social media comparison* terhadap *thin ideal internalization* terjadi secara langsung dan hanya sebagian kecil melewati *self-esteem*. Temuan ini menyiratkan peran *self-esteem* yang terbatas pada ranah kognitif-afektif, sehingga pencegahan *thin ideal internalization* perlu menasar *social media comparison* itu sendiri.

**Kata kunci:** *social media comparison*; *self-esteem*; *thin ideal internalization*; remaja perempuan; TikTok

# THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA COMPARISON AND THIN-IDEAL INTERNALIZATION WITH SELF-ESTEEM AS A MEDIATOR AMONG FEMALE ADOLESCENT TIKTOK USERS

Rania Faustina Alya Rahma<sup>1</sup>, Lusi Nur Ardhiani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Psychology Diponegoro University  
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: [raniaalya23@gmail.com](mailto:raniaalya23@gmail.com)

## ABSTRACT

Exposure to thin body imagery on TikTok may lead adolescent girls to compare themselves with others and to internalize particular body standards. This study examined the role of self-esteem as a mediator in the relationship between social media comparison and thin ideal internalization among adolescent girls who use TikTok in Semarang City. The population comprised 10,381 female students from state senior high schools in Semarang. A sample of 351 participants was obtained through multi-stage cluster sampling, with the criteria of female students aged 15–17 years who had actively used TikTok for at least the past four weeks, distributed across SMAN 2, SMAN 3, and SMAN 4 Semarang. The instruments were INCOM (8 items;  $\alpha = .818$ ), THIINA (17 items;  $\alpha = .830-.926$ ), and RSES (9 items;  $\alpha = .856$ ). Data analysis included descriptive statistics, assumption testing, path analysis, and mediation testing of direct and indirect effects using 5,000 bootstrap resampling. Social media comparison was negatively associated with self-esteem ( $\beta = -.173$ ) and positively with thin ideal internalization ( $\beta = .491$ ). Self-esteem partially mediated this relationship at the total-score level ( $\beta = .067$ ; 95% CI [.007, .148]), but selectively: significant for the thin idealization dimension, not for thin overvaluation or thin behavioral drive. Most of the effect occurred directly, with only a small portion transmitted through self-esteem. These findings suggest that self-esteem plays a limited role confined to the cognitive-affective domain, so that preventing thin ideal internalization needs to target social comparison itself.

**Keywords:** social media comparison; thin ideal internalization; self-esteem; adolescent girls; TikTok

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Fenomena gangguan makan di kalangan remaja secara global menunjukkan tren peningkatan yang mengkhawatirkan selama beberapa dekade terakhir. Dalam rentang tahun 1990 hingga 2021, prevalensi gangguan makan meningkat dari 302,69 menjadi 357,10 kasus per 100.000 penduduk (Xu dkk., 2025). Menurut data yang dikutip oleh World Health Organization (2025) dari *Global Burden of Disease*, gangguan makan terjadi pada sekitar 0,1% remaja usia 10-14 tahun dan 0,4% remaja usia 15-19 tahun. Dalam banyak kasus, gangguan makan seperti anoreksia nervosa dan bulimia nervosa ini berkaitan erat dengan kekhawatiran atau ketidakpuasan akan berat badan dan bentuk (WHO, 2025). Kondisi ini memicu pola diet berbahaya yang berdampak negatif bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja (Pastore dkk., 2023). Budaya diet di usia muda semakin masif seiring dengan tingginya paparan konten mengenai standar bentuk tubuh yang tidak realistis melalui media sosial (Weiss dkk., 2023).

Maraknya tren di media sosial mengenai diet ketat dan penggunaan pil diet yang dijual bebas tanpa adanya pengawasan medis juga membuat fenomena ini semakin mengkhawatirkan dan dapat menimbulkan risiko kesehatan yang merugikan bagi remaja (Vitagliano dkk., 2022; Zhang dkk., 2023). Dampaknya tidak hanya terbatas pada aspek kesehatan secara fisik, namun juga secara psikis.

Remaja dengan tubuh yang dianggap tidak ideal, khususnya yang berkaitan dengan obesitas, berisiko mengalami perundungan yang dinilai dapat menurunkan harga diri, identitas diri, dan kepuasan terhadap konsep diri remaja (Fowler dkk., 2021; Nurhaeni dkk., 2025).

Banyaknya konten terkait tubuh ideal dan standar dalam kecantikan bentuk tubuh yang tidak realistis ini diperkuat oleh *platform* media sosial berbasis visual (Jiménez-García dkk., 2025). Analisis statistik oleh DataReportal menunjukkan bahwa terdapat 5,41 miliar pengguna media sosial di seluruh dunia pada awal Juli 2025, setara dengan 65,7% penduduk global (Kemp, 2025). Dari berbagai *platform* media sosial yang ada, TikTok menjadi *platform* media sosial yang paling sering diakses di Indonesia dengan angka persentase sebesar 35,17%. Dominasi TikTok semakin terlihat pada generasi Z yang saat ini berusia 12 hingga 28 tahun (kelahiran 1997-2012), di mana 42,27% dari mereka menggunakan *platform* TikTok sebagai media sosial yang paling sering diakses (APJII, 2025). Hal tersebut membuat TikTok menjadi salah satu saluran yang dapat menyebarkan konten terkait kecantikan, promosi penurunan berat badan, budaya diet, hingga klaim makanan sehat yang tidak berdasar kepada edukasi gizi dari para ahli secara intens (Munro dkk., 2024).

Kekhawatiran muncul karena TikTok memiliki algoritma yang berbeda dengan *platform* media sosial yang lain. TikTok memiliki algoritma *For You Page* (FYP) yang mengkurasi konten agar relevan dengan penggunaannya (Taylor dan Chen, 2024). Meskipun terdapat platform lain yang menggunakan sistem rekomendasi konten, TikTok dikenal memiliki mekanisme personalisasi yang

sangat kuat dan menjadikan *for you page* sebagai pengalaman utama pengguna (Blackburn & Hogg, 2024). Karakteristik ini memungkinkan pengguna untuk terus terpapar konten dari akun yang sebelumnya tidak dikenal, termasuk berbagai tren viral yang berkaitan dengan diet ekstrem, *body checking*, dan standar tubuh kurus yang ideal. Menurut *platform*, konten yang masuk dalam *For You* telah dikurasi berdasarkan interaksi pengguna, informasi video, dan pengaturan perangkat seperti preferensi bahasa (TikTok, 2020). Algoritma yang mencocokkan minat dan interaksi pengguna tersebut membuat TikTok dianggap sangat personal dibandingkan *platform* lainnya (Vera dan Ghosh, 2025). Hal tersebut memungkinkan pengguna terpapar konten mengenai standar kecantikan secara intens dan dapat menginternalisasi standar kecantikan tersebut (Blackburn & Hogg, 2024).

Paparan konten mengenai tubuh ideal secara terus-menerus dapat memengaruhi individu dalam mempersepsikan citra tubuh, khususnya pada remaja (Al-Badawi, 2025). Remaja merupakan kelompok yang paling rentan untuk menginternalisasikan standar kecantikan yang ada di media sosial. Hal ini didukung dengan tahapan perkembangan psikososial Erikson yang menyatakan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja adalah menyelesaikan krisis identitas, di mana pada tahap perkembangan ini remaja berusaha untuk membangun identitas diri yang unik. Perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang terjadi di masa remaja membuat individu cenderung berpikir mengenai dirinya sendiri, ingin menjadi orang yang seperti apa, dan mencari pengakuan dalam lingkungan sosial (Mitchell dkk., 2021). Dalam konteks ini, media sosial menjadi peluang dan tantangan bagi remaja untuk mengeksplorasi identitas diri mereka (Tovar dkk., 2023).

Kerentanan remaja terhadap tekanan media sosial juga diperkuat dengan karakteristik remaja, yaitu egosentrisme remaja. Pada fase ini, remaja seringkali meyakini bahwa orang lain tertarik untuk mengamati dirinya sebagaimana dirinya tertarik untuk memperhatikannya (*imaginary audience*). Selain itu, remaja juga menganggap bahwa dirinya memiliki keunikan (*personal fabel*) (Santrock, 2012). Keyakinan ini membuat remaja cenderung terpaku oleh standar tubuh ideal akibat kebutuhan mereka untuk membuat orang lain terkesan dan akhirnya rentan untuk menginternalisasi tubuh ideal yang kurus (Thomaes & Sedikides, 2016).

Internalisasi bentuk tubuh yang kurus atau *thin ideal internalization* merupakan penilaian atau mempercayai secara berlebihan tubuh yang ideal dan memiliki daya tarik sosial adalah tubuh yang kurus (Montague dkk, 2025). *Thin ideal internalization* terjadi ketika individu menerima dan memiliki keinginan untuk menyesuaikan diri dengan standar ideal tersebut, mengintegrasikan nilai dan makna ideal tersebut ke dalam nilai dan kepercayaan pribadi mereka, dan berperilaku yang selaras dengan ideal (Uhlmann dkk., 2023). Dalam konteks media sosial, internalisasi terjadi saat penampilan ideal yang digambarkan di media diadopsi menjadi norma sosial mengenai bentuk tubuh yang perlu dicapai (Kvardova dkk., 2020). Fenomena ini sangat relevan di Indonesia, karena konten yang berkaitan dengan *thin ideal* banyak dijumpai di *platform* media sosial seperti TikTok.

Internalisasi yang berlebihan dapat menimbulkan dampak psikologis yang negatif. Dalam jangka pendek, fenomena internalisasi ini dapat menyebabkan perubahan suasana hati dan ketidakpuasan terhadap tubuh (Anixiadis dkk., 2019).

Dalam jangka panjang, *thin ideal internalization* dapat menyebabkan peningkatan risiko gangguan makan hingga memunculkan risiko depresi (Strübel dkk., 2020). *Thin ideal internalization* dapat membuat individu merasakan ketidakpuasan akan tubuhnya ketika mereka tidak dapat mencapai standar penampilan ideal tersebut (Vuong dkk., 2021). Dengan begitu, fenomena ini berpotensi untuk mengancam kesejahteraan psikologis individu, terutama pengguna TikTok yang berisiko atas paparan konten tubuh ideal yang kurus.

Fenomena *thin ideal internalization* dipengaruhi oleh faktor psikologis, yaitu cara individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih ideal. Proses perbandingan tersebut dapat dilakukan di mana saja, termasuk di media sosial, dan dapat disebut sebagai *social media comparison*. *Social media comparison* merupakan proses di mana individu membandingkan dirinya dengan orang lain melalui situs jejaring sosial dengan tujuan untuk mengevaluasi diri (Bonfanti dkk., 2021). Biasanya individu akan cenderung mengunggah dan menampilkan citra diri yang baik dan ideal di media sosial. Representasi ideal ini membuat individu lain yang melakukan *social media comparison* berpeluang untuk merasa bahwa ada yang salah dengan dirinya dan memicu emosi seperti rasa iri dan malu yang dapat merusak kesejahteraan psikologis individu tersebut (Alfasi, 2019). Menurut Festinger (1954) *social comparison* meliputi dua aspek, yaitu pendapat (*opinion*) dan kemampuan (*ability*). Kedua aspek tersebut menjadi landasan terbentuknya *social media comparison*.

Dampak negatif dari *social media comparison* ini adalah individu menjadikan konten di media sosial sebagai patokan untuk mengurangi perasaan

negatif tersebut dan menginternalisasi standar bentuk tubuh yang ideal (Sayah, 2025). Proses internalisasi terjadi ketika individu menganggap bahwa standar penampilan yang ideal adalah bentuk tubuh yang langsing seperti yang banyak digambarkan di media sosial (Weinbach dkk., 2023). Dalam tahap ini, individu tidak hanya menerima representasi tubuh kurus sebagai citra fisik semata, tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai sosial yang melekat padanya, seperti asosiasi tubuh kurus dengan kesuksesan, daya tarik, dan penerimaan sosial.

Meskipun *social media comparison* berkaitan dengan *thin ideal comparison*, tidak semua remaja yang melakukan perbandingan di media sosial akan menginternalisasi standar tubuh yang kurus. Hal ini diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *social media comparison* tidak hanya menimbulkan dampak negatif, namun juga hal positif seperti mengeksplorasi identitas diri, evaluasi dan perbaikan diri, hingga meningkatkan motivasi (Kim, 2022; Pérez-Torres, 2024). Hal tersebut menandakan bahwa sebagian remaja terdampak parah atas hal tersebut, namun sebagian lainnya relatif resilien.

Keadaan *self-esteem* individu berfungsi untuk menjembatani *social media comparison* dan *thin ideal internalization*. *Self-esteem* memiliki peran yang krusial untuk menjelaskan hubungan antara *social media comparison* dan *thin ideal internalization*, serta mengapa fenomena tersebut memiliki dampak yang buruk bagi remaja. *Self-esteem* merupakan istilah psikologi yang mencerminkan penilaian atau evaluasi subjektif seseorang secara keseluruhan mengenai nilai diri mereka sebagai seorang pribadi. Hal ini juga meliputi evaluasi dalam melakukan hubungan sosial, akademik, maupun penampilan secara fisik (Orth & Robins, 2022)

Menurut teori sosiometer, *self-esteem* dapat menjadi ukuran secara internal dan subjektif mengenai seberapa besar seseorang merasa diterima secara sosial dan terhindar dari penolakan, sehingga individu tersebut dapat mengatur perilaku interpersonalnya agar dapat tetap terhubung dengan sosial (Leary, 2005). Individu yang sering melakukan *social media comparison* dengan konten standar tubuh ideal serta memiliki anggapan bahwa dirinya kurang beruntung atau kurang mampu dibandingkan dengan orang lain, membuat mereka rentan untuk merasa tertekan dan mencari solusi untuk memenuhi standar yang tidak realistis (*thin ideal internalization*) (Servidio dkk., 2024).

Penting untuk dipahami bahwa *social media comparison* tidak serta-merta membuat remaja menginternalisasi *thin ideal*. Dampak negatif dari *social media comparison* baru akan muncul ketika hal tersebut menurunkan *self-esteem* individu. Tingkatan *self-esteem* menentukan cara remaja merespons konten tubuh ideal di TikTok sebagai penanda dari penerimaan sosial. Remaja dengan *self-esteem* tinggi mungkin saja terpapar konten yang serupa, namun *self-esteem* dapat menjadi ketahanan psikologis untuk tidak menjadikannya standar mutlak bagi harga diri mereka sehingga dapat melindungi remaja dari efek negatif *social media comparison*. Sebaliknya, remaja dengan *self-esteem* rendah cenderung merasa kurang diterima, lalu membaca standar tubuh ramping sebagai syarat penerimaan sosial dan mengadopsinya untuk memperbaiki posisi sosialnya. Di sinilah *self-esteem* berperan sebagai mediator, yakni menjelaskan mekanisme bagaimana *social media comparison* berkembang menjadi *thin ideal internalization* pada remaja (Yang dkk., 2020).

Tanpa memahami peran *self-esteem* sebagai mediator, hubungan antara *social media comparison* dan *thin ideal internalization* mungkin terlihat sebagai hubungan "langsung" dan sederhana. Padahal, terdapat proses psikologis yang penting dan kompleks didalamnya. Dengan begitu, penelitian ini dilakukan untuk menguji peran *self-esteem* dalam menjelaskan proses hubungan tersebut pada remaja, terutama remaja perempuan. Pemilihan *self-esteem* sebagai variabel mediator dalam penelitian ini didukung oleh berbagai studi penelitian yang menunjukkan bahwa *self-esteem* kerap digunakan mediator dalam menjelaskan hubungan antara berbagai faktor psikologis.

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang dapat mendukung gagasan bahwa mekanisme mediator ini mungkin terjadi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pikó dkk. (2024), *social comparison* memiliki hubungan negatif dengan *self-esteem*. Dengan kata lain, semakin tinggi kecenderungan seseorang untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, maka tingkat *self-esteem* mereka akan cenderung menurun. Selain itu menurut Sobhani dan Mandana (2025), remaja yang memiliki *self-esteem* yang rendah sering kali merasakan adanya perbedaan antara citra tubuh ideal dan aktual mereka yang membuat mereka cenderung mengalami kecemasan mengenai bagaimana orang lain memandang tubuh mereka. *Self-esteem* tersebut akan memengaruhi cara seseorang dalam memandang kondisi fisiknya, berusaha agar terlihat menarik, dan membuat stigma positif untuk dirinya sendiri. Temuan-temuan sebelumnya telah memberikan landasan empiris bahwa *social comparison* dapat menurunkan *self-esteem*, yang dapat memicu kekhawatiran terhadap bentuk tubuh yang mengarah pada *thin ideal internalization*.

Meskipun *self-esteem* belum secara spesifik diuji sebagai mediator pada hubungan antara *social media comparison* dan *thin ideal internalization*, perannya sebagai variabel mediator dapat ditunjukkan pada hubungan antara variabel lain, seperti hubungan antara kebiasaan olahraga dan kepuasan tubuh (Murofushi dkk., 2025). Penelitian lain juga menyatakan bahwa *self-esteem* signifikan dalam memediasi jumlah latihan fisik dan ketahanan psikologis (Hu dkk., 2025). Hal ini menunjukkan, *self-esteem* memiliki fungsi mekanis dalam menjembatani hubungan antara berbagai variabel, baik yang berkaitan dengan fisik maupun kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Secara konseptual, penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian sebelumnya, yaitu sama-sama berangkat dari asumsi bahwa *social comparison* merupakan faktor yang berperan dalam membentuk persepsi individu mengenai tubuhnya (*thin ideal internalization*). Namun, belum banyak penelitian yang menguji mekanisme psikologis berupa *self-esteem* yang menjembatani hubungan antara *social media comparison* dengan *thin ideal internalization*, khususnya pada pengguna TikTok di kalangan remaja.

Pemilihan remaja sebagai populasi masih belum banyak diteliti. Di Indonesia, penelitian mengenai *social comparison* lebih banyak dilakukan pada usia dewasa awal. Padahal menurut Santrock (2012), fase remaja merupakan puncak dari krisis citra tubuh dan pembentukan identitas. Sehingga jauh lebih rentan daripada usia dewasa awal. Selain itu, fenomena ini dianggap lebih rentan terjadi pada remaja perempuan, di mana perbandingan sosial dapat memengaruhi upaya remaja perempuan untuk mengubah penampilan serta mencari validasi

melalui sosial media (Papageorgiou dkk., 2022). Hal ini diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa perempuan lebih banyak salah mempersepsikan berat badan mereka (Mallaram dkk., 2023). Dengan begitu, penelitian ini akan dilakukan pada remaja berjenis kelamin perempuan.

Berdasarkan telaah di atas didapatkan bahwa fenomena *thin ideal internalization* pada remaja merupakan masalah yang kompleks dan dipicu oleh paparan konten standar kecantikan yang tidak realistis di media sosial, mekanisme psikologis berupa *social comparison* dengan *self-esteem*, dan kerentanan perkembangan remaja. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai mekanisme psikologis di balik dampak bermedia sosial, serta pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif yang tidak hanya berfokus pada pengurangan penggunaan media sosial, tetapi juga pada penguatan harga diri remaja.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat ditentukan rumusan masalah permasalahan dalam penelitian ini yaitu, “Apakah terdapat hubungan antara *social media comparison* dan *thin ideal internalization* baik secara langsung maupun tidak langsung melalui peran mediasi *self-esteem* pada remaja perempuan pengguna TikTok?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

Studi ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *social media comparison* dan *thin ideal internalization*, baik secara langsung maupun tidak

langsung melalui peran mediasi *self-esteem* pada remaja perempuan pengguna TikTok.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam lingkup psikologi klinis dan perkembangan, dengan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara *social media comparison* dan *thin ideal internalization*, baik secara langsung maupun melalui peran mediasi *self-esteem* pada remaja perempuan pengguna TikTok.

##### **2. Manfaat praktis**

Secara praktis, penelitian ini bermanfaat sebagai:

- a. Bagi remaja, studi ini dapat memberikan gambaran mengenai bagaimana perbandingan diri dengan konten tubuh ideal di TikTok dapat menimbulkan dampak negatif yaitu internalisasi tubuh yang kurus serta mengetahui pentingnya membangun *self-esteem* dalam menghadapi tekanan sosial di media sosial.
- b. Bagi orang tua dan pendidik, penelitian ini dapat menambah informasi mengenai dampak negatif paparan konten *thin-ideal* di TikTok, pentingnya penguatan *self-esteem* remaja, serta mendorong pendampingan remaja agar bijak dalam menggunakan media sosial.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk mengkaji variabel lain yang mungkin berperan dalam menjelaskan hubungan antara *social media comparison* dan *thin ideal internalization*.