

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap manusia pasti mempunyai keinginan untuk berpenampilan yang menarik, terutama perempuan. Memiliki tubuh ideal, menjadi cantik, dan berpenampilan yang baik mempunyai pengaruh terutama di lingkungan masyarakat. Hal tersebut menjadi sebuah tekanan sosial dan budaya yang mengakibatkan perempuan terdorong mempunyai penampilan yang lebih menarik daripada laki-laki (Rositha & Rahayu, 2023). Perempuan pada umumnya lebih memperhatikan penampilan daripada pria (Hasrin & Sidik, 2023). Berpenampilan menarik dan terlihat cantik tidak hanya dalam konteks cara berpakaian, tapi bisa dalam hal fisik. Bagian fisik, terutama wajah dan tubuh menjadi fokus wanita supaya terlihat cantik dan menarik. Berdasarkan survei yang dilakukan ZAP Beauty Index, setiap wanita memiliki standar atau definisi cantik yang berbeda dan akan berubah. Menurut hasil dari ZAP Beauty Index (2023) wanita Indonesia 50,1% merasa *insecure* pada kondisi kulit wajah dan sebanyak 44,9% menaruh perhatian terhadap kondisi berat badan. Hasil dari ZAP Beauty Index (2024) 30,7% wanita Indonesia beranggapan cantik ketika mempunyai kulit wajah yang bersih dan mulus, 16,4% berpendapat bahwa akan terlihat cantik ketika memperhatikan dengan baik penampilan secara keseluruhan (*well-dressed*).

Kecenderungan untuk lebih memperhatikan penampilan terjadi ketika seorang wanita memasuki masa dewasa awal karena bagi mereka hal tersebut bisa menunjang aktivitas sehari-harinya (Santoso et al., 2019). Memasuki usia dewasa awal tentunya akan mengalami perubahan dari masa remajanya. Usia tersebut ada individu yang memutuskan untuk melanjutkan studi pendidikannya ke perguruan tinggi, bisa disebut dengan panggilan mahasiswi bagi perempuan. Mahasiswi dihadapkan dengan meningkatnya interaksi sosialnya dari berbagai daerah dan akan mengalami sebuah perasaan membandingkan atau menyamakan penampilannya dengan perempuan yang ditemui disekitarnya (Kurniasari et al., 2024).

Peneliti meneliti mahasiswi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Hal ini menjadi pertimbangan karena peneliti melihat banyaknya mahasiswi yang merasa

memiliki bentuk tubuh, warna kulit, serta penampilan yang tidak sesuai dengan yang mereka harapkan. Hal tersebut diketahui berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan beberapa mahasiswi yang menjadi partisipan dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil observasi dengan beberapa mahasiswi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, ditemukan bahwa beberapa mahasiswi yang merasa memiliki penampilan dan bentuk tubuh yang jauh dari kata ideal cenderung merasa minder dan kesulitan memahami apakah perkataan teman-temannya bersifat serius atau hanya candaan. Tak jarang lirikan teman dianggap sebagai bentuk ejekan, meskipun sebenarnya hanya tatapan biasa. Ada pula yang mendapat julukan kurang menyenangkan terkait bentuk tubuh mereka dari teman-teman sebayanya. Sebagian mahasiswi dengan warna kulit gelap memilih untuk menggunakan produk-produk kosmetik yang sesuai dengan warna kulit mereka agar terlihat lebih natural dan percaya diri. Selain itu, beberapa dari mereka mungkin memilih untuk mengekspresikan identitas mereka melalui gaya rambut atau *fashion* yang sesuai dengan kepribadian mereka. Mahasiswi yang memiliki tubuh gemuk terkadang memilih untuk tidak ikut berfoto bersama dan jika diajak untuk ikut, dia akan memilih berdiri di bagian belakang agar bentuk tubuhnya tidak terlalu terlihat di kamera. Mahasiswi yang memiliki tubuh gemuk terkadang memilih untuk mengenakan pakaian yang longgar atau berwarna gelap agar terlihat lebih ramping. Selain itu, beberapa di antaranya berusaha untuk mengikuti program diet, berolahraga secara teratur, atau mengatur pola makan demi menjaga berat badan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan beberapa mahasiswi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, diketahui bahwa sebagian mahasiswi merasa kurang puas dan kurang percaya diri dengan bentuk tubuh mereka saat ini. Beberapa mahasiswi menyatakan bahwa mereka merasa tubuhnya terlalu kurus dan pendek sehingga kerap kali mendapat julukan yang kurang menyenangkan dari teman-temannya. Ada juga mahasiswi yang merasa dirinya terlalu tinggi dan kurus, sehingga merasa tidak memiliki bentuk tubuh yang ideal. Selain itu, terdapat mahasiswi yang merasa tubuhnya terlalu berisi, sehingga merasa malu jika berfoto bersama teman-teman yang memiliki tubuh lebih proporsional. Salah satu mahasiswi juga mengungkapkan bahwa memiliki kulit yang lebih cerah dianggap dapat meningkatkan rasa percaya dirinya dalam berinteraksi sosial. Sementara itu, mahasiswi dengan kulit

lebih gelap merasa perlu melakukan perawatan tertentu atau menggunakan produk pemutih agar dapat memenuhi standar kecantikan yang ada di lingkungannya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa beberapa mahasiswi merasa tidak puas dan tidak percaya diri dengan bentuk tubuh dan warna kulit yang mereka miliki. Bagi mereka, bentuk tubuh yang ideal dan warna kulit yang cerah dianggap sebagai standar kecantikan yang beredar di lingkungan sosial.

Media sosial juga memiliki peran dalam membentuk standar penampilan setiap individu, terutama keadaan fisiknya. Berdasarkan pengamatan (Kristano, 2024) menyampaikan bahwa maraknya konten atau postingan di Tiktok serta Instagram tentang *gym*, *workout*, diet, kecantikan, *skincare*, dan *fashion* atau outfit. Studi literatur Sutini (2022) memaparkan bahwa media sosial membuat mereka yang sangat berhati-hati tentang penampilan akan lebih rentan merasa tidak puas dengan penampilan dan berat badan mereka setelah melihat diri mereka sendiri dan orang lain.

Hadirnya penilaian sosial tersebut mengenai standar bentuk tubuh yang ideal mengakibatkan beberapa mahasiswi menilai dirinya sendiri melalui pandangan orang lain (Aisyah & Mardiyanti, 2021). Mahasiswi bisa melakukan berbagai usaha agar mencapai standar penampilan yang dianggapnya menarik dan cantik, dengan mempelajari cara-cara diet, menggunakan make up juga *skincare*, melakukan olahraga yang rutin, dan mempelajari cara agar berpenampilan yang menarik. Mahasiswi yang tidak mampu menerima kondisi fisiknya biasanya memiliki persepsi negatif pada tubuhnya. Keadaan tersebut membuat individu menganggap dirinya jelek, membenci dirinya sendiri, dan bahkan merasa iri dengan penampilan fisik orang lain (Anindita, 2021). Persepsi individu tentang penampilan fisik bisa disebut dengan istilah *body image* yang memiliki makna imajinasi subjektif setiap individu tentang penampilan fisik mereka kaitannya dengan bagaimana orang memandang dan berpikir tentang penampilan mereka (Alebachew, 2017).

Menurut Megawati & Nurhayati (2023) *body image* memiliki definisi sebuah dorongan individu untuk mengevaluasi penampilan dan bentuk tubuhnya menggunakan sudut pandang, perasaan, sikap, dan persepsi pribadi yang berasal dari norma-norma masyarakat. Menurut Elfeto et al. (2022) memberikan definisi *body image* adalah kumpulan keyakinan pribadi mengenai kondisi fisik, baik yang disadari maupun tidak

disadari, termasuk pendapat mengenai bentuk, struktur, dan fungsi tubuh dari masa lalu dan masa kini serta bisa dipengaruhi oleh pendapat individu dan orang lain. Menurut Ramanda et al. (2019) *body image* merupakan persepsi tentang kondisi fisik yang berasal dari penilaian diri sendiri dan mengarah pada perasaan puas atau tidak puas dengan kondisi tubuhnya. Ganeswari & Wilani (2019) berpendapat bahwa *body image* adalah gambaran mental individu terhadap bentuk fisiknya. Terkait bagaimana pikiran, perasaan, dan persepsi seseorang terhadap fisiknya bisa dinilai baik secara positif atau negatif. Sejalan dengan penjelasan Cash & Pruzinsky (2002) bahwa *body image* merupakan representasi mental tentang tubuh yang terdiri dari penampilan, perasaan dan pikiran tentang tubuh, bagaimana rasanya berada di dalam tubuh, dan kesan tentang kemampuan dan penampilan tubuh.

Latar belakang terjadinya perkembangan *body image* dipengaruhi oleh beberapa hal, berdasarkan (Reflin et al., 2024) terdapat faktor-faktor *body image* menurut Cash dan Pruzinsky (2002) yakni (1) Jenis kelamin menjadi pengaruh bagaimana seseorang menilai *body image* dilihat dari bagaimana orang lain melihat bentuk tubuh mereka dan umumnya ketidakpuasan tubuh dialami oleh wanita karena wanita memiliki kecenderungan lebih kritis terhadap bentuk tubuh mereka secara keseluruhan dan pada daerah tubuh tertentu, (2) Media massa bisa mempengaruhi *body image* karena adanya tampilan gambar atau video yang isinya menunjukkan penampilan fisik secara ideal sehingga seseorang bisa memiliki keinginan untuk memenuhi standar ideal tersebut, (3) Hubungan interpersonal bisa mempengaruhi *body image* karena dari hal tersebut membuat individu memiliki kecenderungan membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga akan mempengaruhi konsep diri, perasaan, dan persepsi terhadap penampilan fisik.

Body image memiliki dua kategori yaitu *body image* negatif atau positif, ketika memiliki citra tubuh positif artinya merasa puas menerima dan menghargai penampilan fisiknya, sedangkan ketika citra tubuh negatif seseorang memiliki kecenderungan untuk tidak menerima penampilan fisiknya (Wulandari, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Cynthia & Simanungkalit (2023) memaparkan bahwa ada 20,8% responden mempunyai citra tubuh positif dan 79,2% mempunyai citra tubuh negatif. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa masih cukup banyak mahasiswa yang merasa tidak puas akan tubuhnya dan memiliki citra tubuh negatif. Seseorang dengan citra tubuh yang

positif akan merasa puas dengan penampilannya, merasa nyaman, dan percaya diri sehingga akan membebaskan mereka dari kekhawatiran mempertahankan penampilan fisik yang ideal. Seseorang dengan citra tubuh yang negatif merasa malu, tidak percaya diri dengan penampilannya, dan menganggap tubuhnya tidak menarik (Permatasari et al., 2023).

Wanita bisa memiliki rasa tidak puas dengan penampilan fisiknya karena sering membandingkan penampilan fisiknya dengan wanita lain (Megawati & Nurhayati, 2023). Secara umum, citra tubuh terbentuk dari perbandingan seseorang terhadap dirinya sendiri untuk melihat apakah dirinya sesuai dengan standar yang beredar di lingkungan sosial dan budaya. Hal tersebut bisa disebut dengan komparasi sosial yang artinya kecenderungan alami seseorang untuk menilai dirinya sendiri dengan cara membandingkannya dengan orang lain. Hal tersebut dilakukan untuk menilai perkembangan seseorang dan membantu mereka menilai keberhasilan dalam beberapa aspek kehidupan (Dinata & Pratama, 2022). Menurut Septianningsih & Sakti (2021) komparasi sosial adalah proses di mana seorang individu menilai kemampuan atau penampilan mereka sendiri dengan membandingkannya dengan orang lain. Menurut Aji (2023) komparasi sosial merupakan cara individu menilai dengan melakukan perbandingan antara dirinya dengan apa yang ada di orang lain untuk memenuhi kebutuhan individu terhadap evaluasi, perbaikan, dan juga peningkatan dirinya. Hal tersebut ada penilaian diri yang memiliki fokus terhadap apa yang dimiliki orang lain sehingga informasi yang didapatkan bisa membentuk pemikiran juga sikap individu untuk memperbaiki diri.

Menurut Ariani (2022) komparasi sosial adalah tindakan individu membandingkan diri dengan individu lainnya. Individu mengamati secara langsung tentang performa dan penampilan yang dimiliki orang lain setelah itu melakukan perbandingan pada dirinya. Sedangkan menurut Gibbons & Buunk (1999) komparasi sosial yaitu ketika seseorang memiliki kecenderungan menilai atau membandingkan dirinya dengan orang lain agar bisa memberikan penilaian maupun pembelajaran untuk dirinya. Dari beberapa definisi tersebut bisa diambil kesimpulan bahwa komparasi sosial adalah perilaku individu membandingkan dirinya dengan orang lain agar bisa mengevaluasi dirinya, mengukur keberhasilan yang ada dalam diri individu, dan

menjadikan sebuah dorongan atau motivasi supaya lebih baik dengan melihat orang lain sebagai acuannya.

Menurut Gibbons & Buunk (1999) terdapat faktor yang menyebabkan seseorang melakukan komparasi sosial sosial, yaitu: (1) Evaluasi adalah proses yang dilakukan seseorang untuk membandingkan pendapat dan kemampuan dirinya sendiri guna mengevaluasi dirinya sendiri. Individu menggunakan bentuk perbandingan ini sebagai cara untuk menilai dirinya sendiri. (2) Perbandingan sosial, memiliki tujuan untuk memperbaiki diri. Melalui proses ini, individu dapat lebih memahami kemampuan atau opini yang dimilikinya. Lebih lanjut, mereka juga terdorong untuk meningkatkan kemampuan atau opini tersebut. Cara yang ditempuh untuk memperbaiki diri adalah dengan membandingkan diri sendiri dengan individu lain sebagai sarana evaluasi diri. (3) Peningkatan diri adalah seseorang mungkin membandingkan dirinya dengan orang lain sebagai hasil dari keinginannya untuk memperbaiki diri. Terdapat dua metode untuk membandingkan: *upward comparison*, yakni membandingkan diri sendiri dengan mereka yang dianggap lebih unggul dari dirinya dan *downward comparison*, yakni membandingkan diri sendiri dengan mereka yang tidak lebih unggul dari dirinya (Dinata & Pratama, 2022).

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh Sudjarwo et al. (2023) yang mengungkapkan bahwa perempuan mempunyai kedudukan tinggi daripada laki-laki dalam hal perbandingan sosial. Hasil dari penelitian tersebut yang ditinjau dari aspek social comparison memberikan hasil yang tinggi dengan presentase aspek *ability* mencapai 51% dan aspek *opinion* sebesar 56%. Salah satu faktor dalam proses terbentuknya *body image* adalah komparasi sosial yang bisa memberikan pengaruh kepada individu terhadap rasa puas dengan penampilan. Hal ini terjadi karena orang mengevaluasi diri mereka sendiri melalui komparasi sosial. *Body image* yang positif akan terbentuk jika perbandingan sosial membuat individu merasa puas. *Body image* yang negatif akan terbentuk, jika perbandingan sosial membuat individu merasa tidak puas (Amarina & Laksmiwati, 2021).

Seseorang dipengaruhi dengan standar yang ada di lingkungan untuk melakukan sebuah penilaian penampilan. Penting bagi seseorang untuk yakin bahwa penampilan menarik bisa mempengaruhi dirinya sehingga dirinya akan terus berusaha memberikan

yang terbaik, tapi bisa memiliki rasa ketidakpuasan karena kecenderungannya untuk melakukan perbandingan antara dirinya dengan orang lain (Putri & Ambarwati, 2024). Perempuan memiliki kecenderungan untuk melakukan komparasi sosial dengan cara membandingkan apa yang dilihatnya dengan sesuatu yang ada pada dirinya. Melalui komparasi sosial seseorang akan menemukan konsep ideal masyarakat tentang apa yang dianggap masyarakat menarik dan tidak menarik dalam hal penampilan dan mengetahui standar ideal yang dipegang masyarakat secara umum (Qatrunnada et al., 2023). Hasil dari melakukan perbandingan sosial itu bisa memunculkan persaingan dalam sebuah interaksi sosial. Akibatnya, mahasiswi yang secara tidak sadar berusaha untuk memiliki penampilan ideal sering melakukan penilaian dengan membandingkannya dengan orang lain. Mereka juga memiliki dorongan untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain saat menilai pencapaian dan usahanya dalam berbagai bidang kehidupan mereka, termasuk daya tarik fisik, untuk mengukur kemajuan mereka (Aqillah, 2024).

Salah satu konsekuensi langsung dari perbandingan sosial yang berlebihan adalah munculnya kecemasan sosial. Ketika individu terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain, individu sering kali merasa tidak cukup baik atau khawatir akan penilaian orang lain. Perasaan-perasaan negatif inilah yang kemudian dapat memicu kecemasan sosial. Menurut Pratiwi et al. (2019) kecemasan sosial adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan perasaan ketika merasa cemas dalam lingkungan sosial. Fobia sosial adalah istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan kondisi kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan keadaan di mana ketika individu ketakutan secara berlebihan mengenai penilaian negatif yang berasal dari orang lain. Orang yang mengalami kecemasan sosial takut membuat diri mereka merasa rendah diri dengan mengatakan atau melakukan sesuatu yang memalukan. Menurut Ardida & Rahayu (2023) kecemasan sosial merupakan tindakan yang muncul dari individu ketika mengalami kondisi cemas dan takut. Kecemasan dan ketakutan ini seringkali dipicu oleh persepsi bahwa mereka harus memenuhi standar sosial yang sempurna. S. L. Pratiwi et al. (2023) memberikan penjelasan bahwa komparasi sosial adalah individu yang sedang mengalami kecemasan dan berkelanjutan dalam situasi sosial. Sering kali yang menjadi pemicu utamanya adalah rasa takut yang kuat akan penilaian negatif dari orang lain, seperti diolok-olok, dipermalukan, atau dianggap aneh. Individu merasa

diperhatikan dan dinilai oleh orang lain. Definisi kecemasan sosial menurut La Greca & Lopez (1998) adalah ketakutan terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan penampilan, di mana individu harus berinteraksi dengan orang lain dan dievaluasi oleh orang lain juga kekhawatiran akan diperlakukan dengan cara yang tidak membuat nyaman, seperti diamati, dipermalukan dan diremehkan.

Beberapa penjelasan mengenai kecemasan sosial di atas bisa diambil kesimpulan bahwa kecemasan sosial merupakan suatu kondisi di mana seseorang mengalami perasaan cemas atau takut pada situasi sosial. Kecemasan ini seringkali dipicu oleh rasa takut akan penilaian negatif dari orang lain, seperti takut dianggap aneh, dipermalukan, atau ditolak. Rapee (1998) menjelaskan tentang adanya beberapa faktor yang mempengaruhi individu bisa mengalami kecemasan sosial, yaitu (1) Cara berpikir (*thinking style*). Individu yang sedang mengalami kecemasan sosial cenderung kesulitan mengelola pikiran dan kesulitan untuk berpikir secara rasional dalam situasi yang tidak nyaman. Hal ini karena pikiran orang dikendalikan oleh kekhawatiran, yang membuat individu menjadi sulit berpikir. (2) Fokus perhatian (*attention*). Individu yang fokus dengan perhatian yang diberikan orang lain kepadanya, sehingga menimbulkan kepercayaan bahwa semua orang di sekitar memperhatikannya ketika melakukan interaksi dengan orang lain. Hal tersebut bisa mengarah pada munculnya kecemasan sosial. (3) Penghindaran (*avoidance*). Individu dalam menghadapi situasi sosial yang cenderung mengalami perasaan tidak nyaman dan tertekan, kemudian membuat individu terdorong untuk menjauhi atau menghindari interaksi tersebut.

Penelitian terdahulu sudah banyak yang menemukan hubungan antara variabel komparasi sosial, kecemasan sosial dengan *body image*, misalnya yang dilakukan Budianto et al. (2023) dalam penelitiannya ditemukan bahwa adanya korelasi negatif antara kedua variabel tersebut, yang berarti semakin tinggi tingkat perbandingan sosial yang dilakukan siswa dengan teman sebayanya, maka semakin rendah tingkat citra tubuh yang mereka miliki. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Azzahra et al. (2020) juga menemukan temuan yang senada bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan. Penelitian yang telah dilakukan oleh Rizqiyah & Maryam (2023) juga menunjukkan bahwa bahwa kecemasan sosial rendah ketika citra tubuh memiliki tingkat yang semakin tinggi. Temuan yang sama dalam penelitian yang dilakukan Arrafi et al. (2023) bahwa individu

yang memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi juga menunjukkan tingkat orientasi perbandingan yang lebih tinggi daripada individu yang tingkat kecemasan sosialnya lebih rendah. Individu yang memiliki tingkat kecemasan sosial tinggi menilai dirinya buruk dibandingkan dengan cara mereka menilai orang lain. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Salsabila & Wiryosutomo (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dan komparasi sosial dengan kecemasan sosial melalui analisis regresi ganda.

Berdasarkan penelitian sebelumnya mayoritas peneliti masih jarang yang meneliti secara simultan variabel komparasi sosial dan kecemasan sosial terhadap *body image*. Maka dengan adanya penelitian ini, peneliti mensinyalir bahwa pengaruh antara komparasi sosial dan kecemasan sosial terhadap *body image* akan lebih bisa menjelaskan dinamika *body image* pada Mahasiwi.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian diatas, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Pandangan *body image* setiap Mahasiwi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung bervariasi, baik yang mengarah pada persepsi negatif terhadap tubuh (*body image* negatif) atau positif (*body image* positif).
2. Adanya standar mengenai penampilan yang beredar pada kehidupan sosial bisa menimbulkan komparasi sosial pada Mahasiswi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
3. Adanya standar penampilan juga bisa menimbulkan kecemasan sosial pada Mahasiwi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
4. Belum diketahui sejauh mana komparasi sosial dan kecemasan sosial bisa mempengaruhi *body image* Mahasiwi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

1.3 Rumusan Masalah

Memperhatikan latar belakang yang telah disebutkan sebelumnya, maka rumusan masalah dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh komparasi sosial terhadap *body image* pada mahasiswi UIN Sayyid Ali Rahmtullah Tulungagung?
2. Apakah terdapat pengaruh kecemasan sosial terhadap *body image* pada mahasiswi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
3. Apakah terdapat pengaruh komparasi sosial dan kecemasan sosial terhadap *body image* mahasiswi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh komparasi sosial terhadap *body image* pada mahasiswi UIN Sayyid Ali Rahmtullah Tulungagung.
2. Untuk mengetahui pengaruh kecemasan sosial terhadap *body image* pada mahasiswi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
3. Untuk mengetahui pengaruh komparasi sosial dan kecemasan sosial terhadap *body image* mahasiswi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini diharapkan memberikan hal baik pada tingkat teoritis dan praktis:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan bahwa penelitian ini secara teoritis akan memajukan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi klinis dan sosial. Hasil penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman tentang dinamika psikologis yang dialami oleh mahasiswi saat membentuk *body image* mereka. Penelitian sebelumnya hanya terbatas pada hubungan antara beberapa variabel, penelitian ini selanjutnya memperluas penelitian yang menghubungkan perbandingan sosial dan kecemasan sosial dengan pembentukan *body image*. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian di masa mendatang yang bertujuan untuk menyelidiki lebih dalam tentang faktor sosial dan psikologis memengaruhi persepsi wanita dewasa awal tentang *body image*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara praktis bagi akademik sebagai sumber informasi dan pengetahuan yang dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai *body image*.

b. Bagi Mahasiswi

Bagi mahasiswi, penelitian ini memberikan manfaat berupa peningkatan pemahaman mengenai bagaimana komparasi sosial dan kecemasan sosial dapat memengaruhi cara mereka memandang tubuhnya sendiri (*body image*). Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi *body image*, mahasiswi diharapkan dapat lebih sadar terhadap dampak negatif dari membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain, terutama di media sosial. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat membantu mahasiswi untuk lebih mampu mengelola kecemasan sosial yang muncul akibat tekanan lingkungan atau standar kecantikan yang ada di sekitarnya. Dengan demikian, mahasiswi dapat menjalani kehidupan sosial dan akademik dengan lebih nyaman dan sehat secara psikologis.