

Abstrak

Dengan kemajuan zaman, teknologi komunikasi digital berkembang pesat, memudahkan individu berkomunikasi dan mengakses informasi kapan saja dan di mana saja. *Instagram*, sebagai salah satu platform populer di Indonesia, sering digunakan mahasiswa untuk membandingkan diri dengan orang lain. *Social comparison* ini dapat mempengaruhi *Body Image* mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan 212 partisipan mahasiswa pengguna *Instagram*, dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Analisis korelasi Pearson menunjukkan hipotesis adanya hubungan antara *Social comparison* dan *Body Image* dapat diterima ($r_{xy} -0.283$, $p 0.000$). Hasil menunjukkan hubungan signifikan negatif antara *Social comparison* dan *Body Image*, mengindikasikan semakin tinggi tingkat *Social comparison*, semakin rendah *Body Image*. Studi ini mengungkapkan dampak negatif penggunaan *Instagram* berlebihan untuk perbandingan sosial dan menekankan pentingnya program intervensi dan edukasi untuk mengurangi efek negatif ini dan mendorong *Body Image* yang lebih sehat.

Kata Kunci : *Social comparison*, *Body Image*, Mahasiswa, *Instagram*

Abstrak

With the advancement of the times, digital communication technology is developing rapidly, making it easier for individuals to communicate and access information anytime and anywhere. Instagram, as one of the popular platforms in Indonesia, is often used by students to compare themselves with others. This Social comparison can affect their Body Image. This study uses a correlational quantitative approach with 212 student participants who use Instagram, selected through purposive sampling technique. Pearson correlation analysis shows that the hypothesis of a relationship between Social comparison and Body Image can be accepted ($r_{xy} -0.283$, $p 0.000$). The results indicate a significant negative relationship between Social comparison and Body Image, suggesting that the higher the level of Social comparison, the lower the Body Image. This study reveals the negative impact of excessive Instagram use for Social comparison and emphasizes the importance of intervention and educational programs to reduce these negative effects and promote a healthier Body Image.

Keywords: *Social comparison, Body Image, Students, Instagram*

