



## Hubungan *Social Comparison* dengan *Dietary Behavior* pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang

Rosyidah Rizki Bahari<sup>1</sup>, Diding Kelana Setiadi<sup>2</sup>, Ayu Prameswari Kusuma Astuti<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang

<sup>1</sup>rosyidahrizkib@upi.edu , <sup>2</sup>didingks@upi.edu , <sup>3</sup>ayuastuti@upi.edu

### Abstract

*Social comparison is a social phenomenon in individuals with a tendency to compare themselves to others, especially in terms of physique. Social comparison is a factor influencing individuals to internalize the thin body shapes seen on social media, leading them to engage in dietary behaviors. This study aims to determine the relationship between social comparison and dietary behavior in nursing students. As for the method of this research, it uses a descriptive quantitative approach with a correlational method. The sample was determined using the cluster random sampling method, with a sample size of 215 students. The measuring instruments used for the research were the Social Comparison Instrument, adapted from The Upward and Downward Appearance Comparison Scale (UDACS) to measure social comparison, and the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) to measure dietary behavior. The results obtained thru analysis and Pearson product-moment correlation test are P value = 0.003 and R value (Pearson's r) = 0.200. There is a significant positive relationship between social comparison and dietary behavior, but it is weak. The more an individual engages in social comparison, the more likely they are to engage in dietary behaviors. This research is expected to enable nursing students at the Sumedang Campus of the Indonesian Education University) to manage social comparison and dietary behavior. Students can apply self-control and self-acceptance.*

**Keywords:** Dietary behavior, nursing students, social comparison

### Abstrak

*Social comparison merupakan sebuah fenomena sosial pada individu dengan kecenderungan membandingkan diri sendiri dengan orang lain, terutama pada tampilan fisik. Social comparison menjadi faktor terhadap individu dalam menginternalisasi bentuk tubuh ideal yang dilihat di media sosial, sehingga individu akan melakukan upaya perilaku diet atau dietary behavior. Dietary behavior adalah suatu perilaku yang dilakukan individu dalam mengontrol asupan makanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara social comparison dengan dietary behavior pada mahasiswa keperawatan. Metode dari penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode korelasional. Penentuan sampel menggunakan metode cluster random sampling dengan perhitungan sampel sebanyak 215 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan untuk penelitian menggunakan instrumen social comparison yang diadopsi dari The Upward and Downward Appearance Comparison Scale (UDACS) serta Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ) untuk mengukur dietary behavior. Hasil yang diperoleh melalui analisis dan uji korelasi pearson product moment adalah P value = 0,003 dan nilai R (Pearson's r) = 0,200. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan di antara social comparison dan dietary behavior dengan arah yang positif, namun memiliki kekuatan yang lemah. Semakin tinggi individu melakukan social comparison, maka semakin tinggi pula individu tersebut melakukan dietary behavior. Dari penelitian ini, diharapkan agar mahasiswa keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang mampu untuk mengendalikan perilaku social comparison dan dietary behavior. Mahasiswa dapat menerapkan perilaku pengendalian dan penerimaan terhadap diri sendiri.*

Kata kunci: Dietary behavior, mahasiswa keperawatan, social comparison

© 2025 Jurnal Pustaka Keperawatan

## 1. Pendahuluan

Perkembangan informasi dan teknologi, khususnya media sosial telah menjadi pengubah dalam pola interaksi individu. Saat ini, media sosial menjadi sarana penyedia layanan komunikasi dan interaksi bagi penggunanya [1]. Menurut data *Reportal Global Digital Insight* pengguna media sosial sudah mencapai 5,35 miliyar manusia pada tahun 2024. Artinya sekitar 66,2% dari total populasi manusia telah menggunakan media sosial [2]

Besarnya persentase penggunaan media sosial tentunya akan menyebabkan beberapa dampak yang berhubungan langsung dengan kehidupan. Contoh dari dampak tersebut salah satunya dapat menyebakan tekanan sosial dan gangguan harga diri rendah. Tekanan sosial serta validasi dari orang lain pada media sosial akan memberikan efek berkelanjutan dalam menunjukkan representasi diri yang sempurna. Hal tersebut dapat menimbulkan dampak negatif, terutama pada dorongan individu untuk melakukan kebiasaan perbandingan diri dengan individu lain. Fenomena ini disebut *social comparison* [3].

*Social comparison* merupakan sebuah proses di saat individu melakukan evaluasi dan membandingkan kemampuan, respon, serta hal yang dimiliki oleh orang lain. *Social comparison* memiliki teori yang dikemukakan Festinger (1954). Teori tersebut memiliki gagasan bahwa individu dengan *social comparison* pasti memiliki kecenderungan untuk melakukan evaluasi terhadap standar sosial. Evaluasi tersebut ingin dinilai secara valid dari diri individu di lingkungan sosial [4]

Perilaku *social comparison* pada individu memiliki dampak terbesar terhadap rasa tidak puas dengan fisik yang dimiliki [5]. Kondisi tersebut dapat ditunjukkan melalui penelitian terdahulu oleh Dewi et al, (2020) yang menyatakan bahwa *social comparison* mampu menyebabkan rasa tidak puas terhadap bentuk tubuh. Hal tersebut karena munculnya persepsi serta penilaian yang negatif di lingkungan sosial [6]. Penelitian lain oleh Costello et al (2023), menunjukkan hasil yang sama terkait dampak negatif dari *social comparison*. Costello et al., (2023) menyatakan bahwa *social comparison* mengakibatkan gangguan pada kesehatan psikologis. *Social comparison* dapat menjadi aspek dan mekanisme yang menyebabkan keterampilan pengaturan diri yang terbatas dan perubahan aktivitas fisik yang negatif [7].

Penelitian Dewi et al (2020) dan Costello et al (2023) tidak sejalan dengan penelitian Chang et al (2021). Chang et al (2021) menemukan bahwa *social comparison* pada aktivitas media sosial justru memiliki dampak positif. Dampak positif yang dimaksud merujuk pada akvifitas yang dilakukan bersama dalam menurunkan berat badan pada kelompok pasien obesitas di China [8]. Temuan ini

mengidentifikasi bahwa *social comparison* mempunyai dampak yang berhubungan dengan kesehatan fisik melalui proses menurunkan berat badan dengan cara perilaku diet atau dikenal dengan *dietary behavior* [8].

*Dietary behavior* merupakan perilaku dalam meminimalkan, dan memberi batasan dari asupan makanan dengan jangka waktu tertentu. Melalui *dietary behavior*, individu dapat menurunkan berat badan dan merampingkan bentuk tubuh [9]. *Dietary behavior* dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu. Faktor yang pertama yaitu dimensi karakter dan juga psikis terhadap keterbatasan diri dalam memunculkan gangguan citra tubuh negatif. Faktor lainnya adalah adanya kecenderungan pola konsumsi yang berakar terhadap budaya dan peran sosial [10].

Adanya faktor penyebab *dietary behavior* seperti tekanan sosial yang buruk, dapat menyebabkan *dietary behavior* tidak sehat. Hal tersebut dapat memicu terjadinya masalah pada perilaku makan [11]. Apabila *dietary behavior* tidak sehat ini tetap dibiarkan, maka dampaknya akan mengakibatkan gangguan status gizi [12]. Fenomena *dietary behavior* bisa terjadi karena adanya rasa tidak puas terhadap tampilan tubuh yang banyak dialami oleh wanita usia dewasa awal. Usia tersebut mencakup usia 18-40 tahun, termasuk di dalamnya usia pada sebagian besar mahasiswa [13].

Mahasiswa yang termasuk ke dalam kelompok usia dewasa awal lebih rentan melakukan perilaku *social comparison*. *Social comparison* pada mahasiswa dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan psikis maupun fisik. Hal tersebut menjadi sebuah isu penting bagi mahasiswa, karena jika mahasiswa terlibat dalam perilaku *social comparison* secara terus menerus, maka akan muncul perasaan yang kurang menerima atas diri sendiri, terutama pada fisik. Rasa tidak puas terhadap diri sendiri akan berdampak lebih jauh pada perilaku *dietary behavior* yang ketat dan tidak sehat [14]. Pada mahasiswa keperawatan, tentunya telah dibekali oleh ilmu kesehatan psikologis maupun fisik. Hal tersebut merupakan dasar pertimbangan untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

Dari pemaparan yang telah dijelaskan, didapatkan sebuah data bahwa sosial media menjadi aspek penting dalam perilaku *social comparison* yang menyebabkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Kemudian, rasa ketidakpuasan terhadap diri sendiri akan lebih meningkatkan terjadinya *dietary behavior*. Belum banyak penelitian yang menghubungkan kedua aspek antara *social comparison* dan *dietary behavior*. Sehingga, keterbaruan di dalam penelitian ini adalah mencari hasil yang relevan terkait apakah ada korelasi di antara *social comparison* dengan *dietary behavior* pada mahasiswa keperawatan. Selain itu, masih terbatasnya studi mengenai faktor *social comparison*

di dalam isu *dietary behavior* pada setting tempat dan situasi sosial di Indonesia, menjadi sebuah pertimbangan khusus untuk eksplorasi lebih lanjut. Dengan demikian, berdasarkan pendahuluan, peneliti ingin mengetahui secara luas hubungan antara *social comparison* dengan *dietary behavior* pada mahasiswa Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.

## 2. Metode Penelitian

Studi ini dilakukan dengan metode kuantitatif deskriptif berdasar pada pendekatan korelasional. Mahasiswa dengan status aktif dari Prodi Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia menjadi populasi penelitian. Penelitian melibatkan tiga angkatan yang berbeda, yaitu 2022, 2023, dan 2024. Metode yang digunakan dalam teknik sampling adalah *cluster random sampling* dengan rumus *slovin* tingkat eror 5%, terdapat 215 sampel dalam penelitian ini. Instrumen ukur penelitian berupa kuesioner *social comparison* yaitu *Upward and Downward Appearance Comparison Scale (UDACS)* oleh O'Brien yang merujuk pada teori Festinger (1954) dengan 12 pertanyaan yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Instrumen *dietary behavior* menggunakan *Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ)* yang dikembangkan oleh Van Streint et al., (1986). Instrumen terdiri dari 23 pertanyaan berdasar pada 3 dimensi yang dikaji, yaitu *emotional eating, restraint eating, dan external eating*. Untuk uji korelasi, menggunakan analisis uji korelasi *pearson product moment* dengan nilai signifikansi  $p<0,05$ .

## 3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada 215 mahasiswa keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia didapatkan karakteristik responden. Berikut merupakan hasil rekapitulasi data responden.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=215)

Karakteristik Responden	Frekuensi (n=215)	Percentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	6	2,7
Perempuan	209	97,3
<b>Usia</b>		
18 Tahun	5	2,3
19 Tahun	58	27
20 Tahun	72	33,5
21 Tahun	67	31,2
22 Tahun	11	5,1
23 Tahun	2	0,9
<b>Media Sosial</b>		
Instagram	213	99,1
Tiktok	195	90,7
X/Twitter	94	43,7
Facebook	28	13
Lainya	4	1,9

Data dari tabel 1 mengenai distribusi data demografi, menunjukkan bahwa hampir seluruh responden merupakan perempuan dengan jumlah sebanyak 209 (97,3%) dari 215 mahasiswa. Hasil pada usia responden, menunjukkan bahwa hampir setengahnya berusia 20 tahun dengan jumlah sebanyak 72 (33,5%). Hasil dari karakteristik responden berdasarkan jenis media sosial yang aktif digunakan membuktikan bahwa Instagram menjadi media sosial yang hampir seluruhnya digunakan oleh responden, sebanyak 213 (99,1%) mahasiswa.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori Social Comparison (n=215)

Kategori	Skor	Frekuensi	Percentase (%)
Rendah	12-23	29	13,5
Sedang	24-39	150	69,8
Tinggi	40-60	36	16,7
Total		215	100

Hasil dari tabel 2. dapat diketahui bahwa kategori dari *social comparison* pada responden sebagian besar berada dalam kategori sedang dengan hasil sebanyak 150 responden (69,8%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi Kategori *Dietary Behavior* (n=215)

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	23-57	35	16,3
Sedang	58-75	148	68,8
Tinggi	76-115	32	14,9
Total		215	100

Hasil yang dipaparkan pada tabel 3. dapat diketahui bahwa kategori dari *dietary behavior* pada responden sebagian besar berada pada kategori sedang dengan hasil sebanyak 148 responden (68,8 %).

Selanjutnya, analisa data *Pearson's Product Moment* digunakan dalam mengetahui korelasi antara dua variabel.

Tabel 4. Hasil Analisis Hubungan *Social Comparison* dengan *Dietary Behavior*

Kategori	Mean	SD	P-Value	Pearson's r
Social Comparison	32,028	7,786		
Dietary Behavior	66,372	9,704	0.003	0.200

Dari paparan tabel 4. mengenai hasil analisis hubungan *social comparison* dengan *dietary behavior* melalui uji statistik korelasi *Pearson's product moment* didapatkan hasil nilai *p-value* 0.003 ( $p<0,05$ ). Kemudian, berdasarkan hasil korelasi yang telah didapat, nilai *R* (*Pearson's r*) sebesar 0.200. Diketahui pula arah korelasi yang positif (+) dan searah.

Terkait dengan data karakteristik deskriptif responden, ditemukan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, dan jenis media sosial yang digunakan. Hasil mengindikasi bahwa jenis kelamin perempuan menjadi mayoritas responden. Distribusi frekuensi sebesar 209 (97,3%) dari total populasi 215 responden. Pada perempuan yang menjadi responden, ditemukan bahwa sebanyak 36 (16,7%) responden perempuan berada pada kategori yang tinggi melakukan *social comparison*. Sedangkan pada laki-laki, tidak ditemukan satu pun dengan kategori tinggi melakukan *social comparison*. Dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin perempuan cenderung lebih

tinggi melakukan *social comparison*. Sejalan dengan penelitian Amalia, (2025) yang menyebutkan bahwa perempuan cenderung lebih banyak mengalami *social comparison* yang intens dibandingkan laki-laki. Hal ini dikarenakan, perempuan lebih sering mengalami rasa sensitif terhadap citra diri dan penerimaan di lingkungan masyarakat [15]

Hasil yang sama juga ditemukan pada variabel *dietary behavior*. Hasil menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 31 (14%) perempuan memiliki kategori tinggi dalam melakukan *dietary behavior*. Sedangkan pada laki-laki, hanya ditemukan satu dari enam responden yang melakukan *dietary behavior* dengan kategori tinggi. Dengan demikian, karakteristik jenis kelamin menjadi salah satu faktor pemicu dari *social comparison* dan *dietary behavior*. Sejalan dengan penelitian oleh Azka & Undarwati, (2025) yang menyatakan bahwa jenis kelamin dapat memengaruhi *dietary behavior*. Pada perempuan, akan lebih jauh terlibat di dalam pola pengontrolan berat badan karena mereka cenderung lebih mengalami tekanan sosial dalam menampilkan citra tubuh yang ideal [16].

Hasil dari data demografi terkait usia dan media sosial yang aktif dipergunakan oleh responden, menyatakan bahwa kedua aspek ini menjadi faktor lain dari terjadinya *social comparison* dan *dietary behavior*. Usia pada seluruh responden berada pada rentang 18-23 tahun. Rentang usia tersebut termasuk ke dalam usia dewasa awal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden berada pada usia 20 tahun, sebanyak 72 (33,5%) dari 215 responden. Usia, menjadi aspek penting dalam perilaku *social comparison*. Hal tersebut dapat muncul, sebab pada usia dewasa awal cenderung akan mengalami tahapan yang krusial di dalam pembentukan identitas dan persepsi diri di lingkungan sosial. Sehingga akan memengaruhi intensitas individu dalam melakukan perbandingan diri dengan orang lain. Sejalan dengan penelitian Anasril & Susanti, (2025) yang menyebutkan bahwa pada usia dewasa awal, individu lebih sering melakukan perbandingan diri dengan orang lain. Fenomena *social comparison* pada usia dewasa awal dapat terjadi dikarenakan adanya fase dari pencarian identitas dan adanya peningkatan tekanan sosial. Tekanan sosial akan memengaruhi penilaian secara menyeluruh terhadap perspektif individu [17].

Selain memengaruhi *social comparison*, usia juga menjadi aspek penting dalam perilaku *dietary behavior*. Usia dewasa awal cenderung banyak melakukan *dietary behavior*, karena banyak dari mereka cenderung kurang puas terhadap idealisasi tubuh yang dipunyai dan ingin untuk memperbaikinya. Hal tersebut dapat dibuktikan melalui penelitian lain oleh Puspitasari et al., (2023) yang menyebutkan bahwa kelompok usia dewasa awal (18-40 tahun) akan lebih cenderung melakukan *dietary behavior*. Alasan untuk melakukan *dietary*

*behavior* di kelompok usia dewasa awal, karena ingin menurunkan berat badan. Tidak sedikit dari individu kelompok usia dewasa awal yang merasa bahwa dirinya tidak memiliki daya tarik dan tidak merasa puas dengan tampilan fisik yang dimiliki [18].

Terkait dengan media sosial, berdasarkan penelitian ini, didapatkan karakteristik media sosial yang banyak digunakan adalah Instagram dan Tiktok. Hampir seluruh dari responden merupakan pengguna aktif Instagram, dibuktikan melalui jumlahnya yaitu sebesar 213 (99,1%) responden. Sedangkan pengguna Tiktok terdapat sebanyak 195 (90,7%) dari 215 responden. Untuk pengguna dari kedua media sosial tersebut ada sebanyak 200 (93,02%) responden. Sosial media, terlebih untuk Instagram dan Tiktok memberikan sebuah algoritma dengan menampilkan visual dalam bentuk foto maupun video. Pola kecenderungan melihat visual terutama terkait dengan bentuk fisik akan menyebabkan perilaku membandingkan diri. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Humaira & Aviani, (2023), yang menyatakan bahwa media sosial berbasis visual cenderung membuat penggunanya memiliki perilaku membandingkan diri sendiri [19].

### 3.1 Tingkat *Social Comparison* dan *Dietary Behavior* pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang

Penelitian terkait dengan perilaku *social comparison* pada responden mengindikasi bahwa sebagian besar responden penelitian mempunyai kategorisasi yang sedang. Dibuktikan melalui 150 responden (69,8%) dari 215 responden memiliki kategori sedang. Kategori sedang pada aspek *social comparison* menunjukkan bahwa responden melakukan *social comparison* pada tahap yang masih bisa dikendalikan. *Social comparison* merupakan perilaku membandingkan diri sendiri dengan orang lain pada lingkungan sosial [20]. Pada prosesnya, perilaku *social comparison* ini mempunyai ikatan yang kuat dengan keyakinan dan pendapat terhadap penilaian atas kemampuan diri, yang dapat menyebabkan sebuah perilaku tertentu [4].

Hasil penelitian terkait dengan *dietary behavior* pada mahasiswa keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang menyatakan terkait sebagian besar dari responden mempunyai kategori yang sedang. Dibuktikan oleh 148 (68,8%) dari 215 responden berada pada rentang kategori yang sedang. *Dietary behavior* adalah sebuah perilaku yang tujuannya untuk mengontrol setiap asupan makanan yang dikonsumsi. Dari adanya pola *dietary behavior* ini, individu mengharapkan agar memiliki tubuh yang ideal [9].

Kategori sedang pada aspek *dietary behavior* menunjukkan bahwa responden masih memiliki perilaku dan pengendalian yang baik dalam

pelaksanaan *dietary behavior*. Sejalan dengan penelitian oleh Nurhazizah et al., (2025) yang memeroleh hasil bahwa hampir seluruh responden mempunyai tingkat *dietary behavior* yang sedang. Dengan demikian, simpulan dari hasil menunjukkan sebagian besar dari responden mahasiswa keperawatan masih mampu di dalam mengelola pola konsumsi dengan cukup baik. Namun, pengelolaan tersebut tergolong masih belum optimal dilakukan dan masih perlu adanya perbaikan. Perbaikan yang dimaksud penting untuk dilakukan guna mencegah terjadinya *dietary behavior* yang tidak sehat atau cenderung berbahaya. Terutama kepada responden yang mempunyai kategori *social comparison* yang tinggi [21].

### 3.2 Hubungan Antara *Social Comparison* dengan *Dietary Behavior* pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang

Kajian ini dilaksanakan berdasar pada tujuan untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dengan *dietary behavior* pada mahasiswa keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang. Dibuktikan melalui hasil, kajian ini menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *social comparison* dengan *dietary behavior*. Hal ini berlandaskan pada hasil uji korelasi Pearson's product moment dengan *p-value* sebesar 0,003 (*p*<0,05) dan nilai R (*pearson's r*) sebesar 0,200. Artinya, ada hubungan yang signifikan di antara *social comparison* dengan *dietary behavior*. Arah dari kedua variabel adalah positif, namun dengan koefisien kekuatan yang lemah.

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan di antara *social comparison* dengan *dietary behavior*, namun hubungan tersebut lemah. Semakin tinggi perilaku *social comparison*, maka semakin tinggi pula mahasiswa melakukan *dietary behavior*. Kekuatan koefisien menunjukkan bahwa ada variabel dan faktor lain yang memengaruhi *dietary behavior*. Menurut penelitian Cosella, (2025) variabel utama yang memengaruhi *dietary behavior* adalah rasa tidak puas terhadap bentuk tubuh individu. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh memiliki nilai sebesar 71,4% dalam memengaruhi *dietary behavior* [22]. Selain itu, terdapat faktor lain yang berhubungan dengan *dietary behavior*, diantaranya seperti gangguan pada psikologis dan kecemasan yang terjadi pada individu. *Social comparison* dapat memengaruhi persepsi diri dan pengaturan dari [9]. Dengan demikian, *social comparison* dapat berhubungan dengan *dietary behavior*, meski hubungan di antara keduanya memiliki kekuatan yang lemah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan di antara dua variabel adalah lemah. Hal tersebut menjadi konteks bahwa meskipun mahasiswa

keperawatan cenderung melakukan perilaku membandingkan diri sendiri dengan orang lain, namun hal tersebut tidak langsung berdampak pada perubahan perilaku makan atau *dietary behavior*. Pada mahasiswa keperawatan, faktor yang menyebabkan kekuatan hubungan lemah dapat didasari karena adanya bekal ilmu pengetahuan terhadap kesehatan serta memiliki perilaku kontrol yang baik terhadap kebiasaan makan yang sehat. Dengan demikian, meskipun *social comparison* berperan sebagai faktor yang memicu *dietary behavior*, namun ada aspek lainnya yang jauh lebih besar pengaruhnya dalam menentukan kecenderungan *dietary behavior* pada mahasiswa Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.

#### 4. Kesimpulan

Kesimpulan pada penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden berada dalam kategori sedang atau moderat berdasarkan variabel *social comparison* dengan responden sebanyak 150 (69,8%).
2. Sebagian besar responden berada dalam kategori sedang atau moderat pada variabel *dietary behavior* dengan responden sebanyak 148 (68,8%).
3. Analisa data terkait hubungan antara *social comparison* dengan *dietary behavior* pada responden, didapatkan hasil *p value* 0,003 (*p*<0,05) dengan nilai *R (Pearson's r)* = 0,200. Arah koefisien positif. Membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan di antara *social comparison* dengan *dietary behavior*, dengan kekuatan hubungannya lemah. Semakin tinggi *social comparison* pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula mahasiswa melakukan *dietary behavior*.

Dari penelitian yang telah dilakukan diharapkan agar institusi pendidikan mampu untuk selalu bersama-sama dan memfasilitasi setiap mahasiswa melalui program pengembangan diri. Kemudian melakukan monitoring dan evaluasi terhadap persepsi diri dari mahasiswa. Sedangkan pada responden diharapkan agar dapat menerapkan perilaku pengendalian terhadap *social comparison* dan *dietary behavior* dengan cara mulai melakukan penerimaan terhadap diri sendiri.

#### Ucapan Terimakasih

Alhamdulilah penulis sampaikan atas terselesaikannya jurnal penelitian ini. Terima kasih kepada semua pihak yang turut berperan penting dalam proses penyusunan jurnal ini. Penulis berharap agar jurnal ini bermanfaat di dalam bidang keilmuan keperawatan. Selain itu, diharapkan pula

dapat menjadi sumber referensi yang relevan terhadap kajian ilmiah yang ingin dikaji lebih jauh.

#### Daftar Rujukan

- [1] T. Liedfray, F. J. Waani, and J. J. Lasut, "Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Tombatu Timur Kabupaten Minasa Tenggara," *J. Ilm. Soc.*, vol. 2, no. 1, p. 2, 2022, [Online]. Available: <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jurnalilmiahso ciety/article/download/38118/34843/81259>
- [2] M. P. Lestari and H. A. S. Murti, "Hubungan Social Comparison dengan Body Dissatisfaction Pada Dewasa Awal Pengguna Instagram Meilany," *J. Bimbing. dan Konseling.*, vol. 9, no. 2, pp. 931–943, 2025, doi: 10.31316/g-couns.v9i2.7102.
- [3] D. Afrilia, F. Nasution, P. Nadila Lase, S. Irdha Zatayumni, Z. Zelda Muniroh, and Rizekuna, "Pengaruh Media Sosial terhadap Harga Diri Individu Dewasa Awal," *Edu Soc. J. Pendidikan, Ilmu Sos. dan Pengabdian. Kpd. Masy.*, vol. 5, no. 1, pp. 87–93, 2025, [Online]. Available: <https://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/edusociosity>
- [4] E. Afriana and M. Virgonita, "Pengaruh Social Comparison terhadap Psychological Well Being pada Dewasa Muda Pengguna Aktif Instagram," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 4, pp. 6260–6270, 2024.
- [5] A. P. R. C. Firdaus, R. Deas Pramudea Reza, M. Naifa Salsabila, and Y. Restu Dewani, "Mengenal Social Comparison Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial," *J. Psimawa*, vol. 6, no. 1, 2023, doi: 10.36761/jp.v6i1.2099.
- [6] A. E. Dewi, I. Noviekayati, and A. P. Rina, "Social Comparison dan Kecenderungan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 1, no. 02, pp. 173–180, 2020.
- [7] N. Costello *et al.*, "Algorithms, Addiction, and Adolescent Mental Health: An Interdisciplinary Study to Inform State-level Policy Action to Protect Youth from the Dangers of Social Media," *Am. J. Law Med.*, vol. 49, no. 2–3, pp. 135–172, 2023, doi: 10.1017/amj.2023.25.
- [8] L. Chang, K. Chattopadhyay, J. Li, M. Xu, and L. Li, "Interplay of Support, Comparison, and Surveillance in Social Media Weight Management Interventions: Qualitative Study," *JMIR mHealth uHealth*, vol. 9, no. 3, 2021, doi: 10.2196/19239.
- [9] A. Adibah and A. Fabiansyah, "Peran Social Comparison Sebagai Mediator Antara Dietary Behaviors Dan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Emerging Adulthood," *J. Psikol. Karakter*, vol. 4, no. 1, pp. 1–10, 2024, doi: 10.56326/jpk.v4i1.4261.
- [10] R. M. Yuniar, "Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Diet Remaja Putri Gizi Normal dan Gizi Lebih," *Nutr. (Nutrition Res. Dev. Journal)*, vol. 04, no. 04, pp. 50–62, 2024, [Online]. Available: <https://journal.unnes.ac.id/journals/nutrizione/index>
- [11] A. N. Izzah, D. I. Angraini, and K. N. Berawi, "Pengaruh Kepribadian terhadap Perilaku Diet Sehat atau Diet Tidak Sehat pada Remaja: Tinjauan Pustaka," *J. Agromedicine Unila*, vol. xx, no. 79, 2021, [Online]. Available: <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/3002>
- [12] A. O. Safitri, R. Novrianto, and A. K. E. Marettih, "Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet Pada Remaja Perempuan," *Psibernetika*, vol. 12, no. 2, pp. 100–105, 2019, doi: 10.30813/psibernetika.v12i2.1673.
- [13] D. A. Putri and R. Indryawati, "Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet Pada Mahasiswa," *J. Psikol.*, vol. 12, no. 1, pp. 88–97, 2019, doi: 10.35760/psi.2019.v12i1.1919.
- [14] F. D. Almansour, A. R. Allafi, and A. R. Al-Haifi, "Impact of Nutritional Knowledge on Dietary Behaviors

- [15] of Students in Kuwait University,” *Acta Biomed.*, vol. 91, no. 4, pp. 1–8, 2020, doi: 10.23750/abm.v9i4.8716.  
D. Amalia, “Pengaruh Gender Terhadap Perbandingan Sosial pada Generasi Z Pengguna Tiktok Dini,” *J. Ilm. Penelit. Psikol. Kaji. Empiris Non-Empiris*, vol. 11, no. 1, pp. 41–47, 2025.  
[16] N. M. Azka and A. Undarwati, “Pengaruh Jenis Kelamin dalam Pengetahuan Gizi dan Gaya Makan Eksternal terhadap Pilihan Makanan Sehat pada Mahasiswa,” *Amerta Nutr.*, vol. 9, no. 1, pp. 26–33, 2025, doi: 10.20473/amnt.v9i1.2025.26-33.  
[17] Z. I. Anasril and R. E. Susanti, “Pengaruh Social Comparison Terhadap Life Satisfaction Pada Dewasa Awal Pengguna Instagram,” *CAUSALITA J. Psychol.*, vol. 3, no. 1, pp. 113–120, 2025.  
[18] R. E. Puspitasari, S. Mariyanti, F. Psikologi, and U. E. Unggul, “Citra Tubuh Dewasa Awal yang Sedang Berdiet dalam Upaya Menurunkan Berat Badan,” *Semin. Nas. Seri 3 Univ. Esa Unggul*, pp. 149–158, 2023.  
[19] M. P. Humaira and Y. I. Aviani, “Pengaruh Social Comparison Terhadap Body Dissatisfaction Pada Perempuan Emerging Adulthood Pengguna Media Sosial di Sumatera Barat,” *J. Ris. Psikol.*, vol. 6, no. 2, pp. 105–112, 2023.  
[20] R. S. D. Lubis and E. Indrawati, “Social Comparison dan Body Dissatisfaction dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja,” *IKRA-ITH Hum. J. Sos. dan Hum.*, vol. 7, no. 3, pp. 134–141, 2023, doi: 10.37817/ikraith-humaniora.v7i3.3367.  
[21] Nurhazizah, S. S. Hasibuan, A. R. R. Siregar, and Raspiyahni, “Analisis Tingkat Self Management Dietary Behaviors Pada Mahasiswa Semester VII di Fakultas Kesehatan Masyarakat Kampus IV Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Tahun 2024,” *J. Manaj. Inf. Kesehat.*, vol. 10, no. 1, pp. 122–131, 2025.  
[22] M. Cosella, “Hubungan Antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Dengan perilaku diet Wanita Dewasa Awal,” *J. Psikol. Malahayati*, vol. 7, no. 2, pp. 347–354, 2025.