

Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Ketidakpuasan Tubuh pada Remaja Akhir Perempuan (Studi Tentang *Physical Appearance*)

Ridha Tantriloka Prameswari

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

e-mail : ridhatantriloka@gmail.com

ABSTRACT *Beauty standard that apply in the society make teenager feel dissatisfaction about the body shape. Late adolescence doing social comparison for evaluation appearance purpose. The purpose of this research was determine the influence of social comparison on body dissatisfaction. This research is a quantitative nonexperimental regression form. The subject of this research amounted to 155 late adolescence females with age range of 18 – 21 years, weight minimal 50 kg and height maximal 160 cm. The scale of social comparison is Physical Appearance Comparison Scale – Revised (PACS–R) will be developed by reasearchers and scale of body dissatisfaction is Multidimensional Body Self Relation Questionnaire–Appearance Scale (MBSRQ–AS) will be developed by researchers. The results of a simple regression analyse is the coefficient of determination (r^2) 0.315 and sig (p) 0,000. ($p < 0,05$). Tthe correlation coefficient (r) 0,561 which means there is an influence of social comparison and body dissatisfaction 31,5 %*

KEYWORDS *Social comparison, body dissatisfaction, late adolescence*

CITATION Prameswari, R. T. (2020). Pengaruh perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja akhir perempuan (studi tentang physical appearance). *Cognicia*, 8, (1), 432-444.

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini remaja mengalami perubahan yang menonjol pada biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2011). Rentang usia remaja yaitu mulai dari 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-21 tahun. Masa remaja dibagi menjadi 2 periode, yaitu masa remaja awal, dimulai saat memasuki masa sekolah menengah dan masa remaja akhir pada pertengahan dasawarsa kedua dalam kehidupan (Santrock, 2011).

Pubertas merupakan bagian dari perkembangan pada masa remaja yang ditandai dengan kematangan fisik yang berlangsung dengan cepat dan didukung oleh perubahan hormon, seperti penambahan tinggi dan berat badan (Santrock, 2011). Pada masa ini, permasalahan yang sering muncul adalah perubahan bentuk tubuh yang terjadi pada individu. Remaja sangat memperhatikan bentuk tubuh yang dimiliki dan mengembangkan konsep diri dalam membentuk citra tubuhnya (Santrock, 2011). Individu yang memiliki tubuh kurus maupun gemuk akan merasa sering diejek oleh teman-temannya. Hal tersebut membuat remaja merasa minder dan mengurangi intensitas bertemu dengan orang lain. Findlay (2004) mengungkapkan bahwa remaja di Ontario, Kanada yang berusia 12 hingga 18 tahun merasa tidak bahagia dengan

berat badan yang dimiliki. Sebagian anak-anak di Ontario memilih untuk menjadi lebih kurus. Selain itu, data di Negara Amerika, Australia, dan Inggris menunjukkan bahwa tingkat usaha dalam menurunkan berat badan yang dilakukan oleh remaja tergolong tinggi.

Ketidakpuasan tubuh atau citra tubuh negatif merupakan perbedaan persepsi seseorang mengenai bentuk tubuh ideal dengan bentuk tubuh mereka yang sebenarnya (Adlard, 2006). Biasanya orang yang mengalami ketidakpuasan tubuh merasa kurang puas dengan bentuk badan yang dimiliki. Sedangkan memiliki badan ideal merupakan idaman bagi semua orang terutama remaja perempuan. Salah satu faktor yang memunculkan ketidakpuasan tubuh adalah ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan kehidupannya. Menurut Sumali, Sukanto, dan Mulya (2008) ketidakpuasan tubuh merupakan suatu bentuk ketidakpuasan terhadap tubuh yang merupakan hasil dari pengalaman individu dan interaksi dengan lingkungannya.

Masa perkembangan dan pertumbuhan pada tubuh manusia dimulai dari usia remaja awal hingga remaja akhir. Banyak para remaja menganggap dirinya sudah menyelesaikan perkembangan fisik mereka. Namun faktanya tubuh mereka terus mengalami pertumbuhan dan perubahan sampai akhir. Sehingga perempuan yang mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh akan terus berpikir untuk memperbaiki penampilan mereka (Hurlock, 2006)

Pada penelitian yang dilakukan oleh Croll (Santrock, 2011) menyatakan bahwa sekitar 50% hingga 80% remaja perempuan memiliki citra tubuh negatif mengenai bentuk dan ukuran tubuh yang dimilikinya. Ketidakpuasan tubuh sering dialami oleh kaum perempuan, para perempuan merasa tidak nyaman dengan bentuk tubuh yang dimiliki sehingga mereka mencari cara agar tubuhnya tetap terlihat menarik. Neumark-Sztainer *et al.* (2006) menambahkan bahwa sebagian perempuan tidak puas dengan tubuh yang dimiliki karena adanya persepsi negatif mengenai tubuhnya. Selain itu, penelitian mengenai ketidakpuasan tubuh yang dilakukan Herawati di Jakarta pada tahun 2003 memperoleh hasil sebanyak 40% perempuan berusia 18-25 tahun mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh dalam kategori tinggi (Cahyaningtyas, 2009).

Berat badan menjadi permasalahan tersendiri bagi seorang wanita. Santrock (2011) menjelaskan bahwa wanita sering memandang tubuhnya memiliki berat yang berlebih. Tubuh ideal bagi seorang wanita adalah yang bertubuh kurus. Oleh karena itu banyak wanita menganggap tubuhnya gemuk dikarenakan standar tubuh ideal yang dibuat terlalu tinggi. Sarwono (2000) menyatakan bahwa perubahan fisik yang dialami oleh para wanita, mempengaruhi kepercayaan diri karena sering menimbulkan rasa tidak puas. Peneliti melakukan survei awal dengan melakukan wawancara pada tanggal 28 Agustus 2018 terhadap 10 orang pada siswa SMA di Kota Malang. Dari hasil wawancara, didapatkan data 8 dari 10 perempuan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh. Banyak dari siswa merasa tidak puas mengenai, tinggi dan berat badan yang dimiliki. Dari 8 orang tersebut, diantaranya memilih untuk olahraga dan diet ketat agar bisa terlihat memiliki badan yang ideal.

Menurut Evahani (2012) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketidakpuasan tubuh ibu dan ketidakpuasan tubuh anak. Hal ini terjadi karena sehari-hari ibu menunjukkan perilaku ketidakpuasan pada

tubuhnya dan diperhatikan oleh anaknya. Karena dengan memiliki rasa ketidakpuasan pada tubuh dan menunjukkan pada anaknya dapat mempengaruhi persepsi anak tentang ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimiliki.

Selain itu, perkembangan media informasi di lingkungan masyarakat membuat masyarakat dapat mengakses berbagai informasi dan pengetahuan baru. Seperti halnya iklan produk kecantikan pada televisi dengan menggunakan model yang memiliki tubuh ideal. Hal tersebut akan berdampak serius pada psikologisnya, dimana orang dapat memunculkan rasa tidak puas pada bentuk tubuh yang dimiliki (Ekaningtias, 2016). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Esther (2002) menyebutkan bahwa sebanyak 62% subyek penelitiannya ingin menurunkan berat badan dengan menonton acara peragaan busana dan penampilan artis di televisi. Selain itu 75% subyek penelitiannya suka membaca artikel tentang bentuk tubuh langsing di media massa, sehingga menimbulkan rasa tidak puas dengan citra tubuh mereka. Pada penelitian yang dilakukan oleh Permatasari (2006) terhadap 86 mahasiswi di Universitas X menunjukkan bahwa *appearance comparison* berkorelasi dengan *body dissatisfaction*. Hal tersebut menandakan bahwa *appearance comparison* menjadi salah satu faktor yang memunculkan *body dissatisfaction*.

Penurunan *image* diri yang terjadi lebih terlihat ketika foto bersama teman-teman dan memposting di media sosialnya. Perasaan bersalah, rendah diri, dan tidak puas dengan bentuk tubuh muncul saat teman-teman memposting di media sosial. Hal ini membuat wanita lebih mungkin melakukan diet yang tidak sehat. Peneliti utama di pusat kesehatan emosional menyebutkan media sosial mungkin lebih merusak seseorang daripada media masa lainnya (Kompas, 2017). Renfrew Center Foundation juga menyebutkan bahwa 70% wanita yang berusia 18-35 tahun secara langsung mengedit hasil gambar yang diambil sebelum memposting di media sosialnya (Kompas, 2017).

Ketidakpuasan tubuh yang dialami seseorang dapat menimbulkan dampak serius. Attie & Brooks-Gunn (dalam, Haugaard, 2001) menyatakan bahwa perempuan yang mengalami ketidakpuasan tubuh beresiko tinggi mengalami diet tidak sehat dan mengalami gangguan makan dibandingkan dengan perempuan yang puas terhadap bentuk tubuh mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Siegel (Rice dan Dolgin, 2002) menyebutkan bahwa penyebab utama perempuan mengalami depresi dibandingkan laki-laki adalah citra tubuh yang negatif. Rodin (dalam Rice & Dolgin, 2002) menambahkan bahwa perasaan devaluasi, depresi, dan tidak berdaya disebabkan oleh standar ideal yang tidak dapat dicapai oleh wanita.

Permasalahan fisik pada remaja mengenai permasalahan sosial terjadi karena adanya interaksi dengan orang lain. Penampilan fisik individu merupakan suatu ciri dari individu sebagai identitas yang mudah dikenali orang lain dalam interaksi sosial. Selain itu, remaja juga menyadari pentingnya penampilan fisik dalam hubungan sosial. Para remaja menyadari bahwa seseorang yang menarik akan diperlakukan lebih baik daripada yang kurang menarik (Hurlock, 2006)

Interaksi sosial yang dilakukan pada masa remaja adalah interaksi dengan teman sebaya. Remaja sangat tertarik dengan kelompok sebaya bahkan remaja cenderung mengutamakan teman sebayanya daripada orang tua (Zulkifli, 2009). Interaksi yang dilakukan remaja dengan teman sebaya mengakibatkan banyak pengaruh yang

diberikan oleh teman sebayanya. Kebiasaan yang dilakukan remaja perempuan saat berada dalam suatu lingkungan yaitu melakukan perbandingan yang disebut sebagai perbandingan sosial (Sunartio, 2012). Menurut Field, *et al* (2001) menyebutkan bahwa hubungan bermakna dengan teman sebaya meningkatkan resiko ketidakpuasan tubuh dan mengakibatkan munculnya perilaku diet pada remaja. Respon dan tekanan lingkungan sekitar menyebabkan individu membandingkan dirinya dengan orang lain. Seorang perempuan yang tadinya tidak membandingkan dirinya dengan orang lain bisa saja menjadi membandingkan dirinya dengan orang lain karena adanya tekanan dari *significant others* yaitu teman atau keluarga untuk memperoleh tubuh yang ideal (Tylka, 2004).

Pada penelitian ini perbandingan sosial yang dibahas lebih spesifik mengenai penampilan fisik (*physical appearance*) sebagai atribut yang dibandingkan, sehingga pembahasan mengenai perbandingan sosial lebih berfokus pada *physical appearance comparison*. Schaefer dan Thompson (2014) menyebutkan bahwa teori perbandingan sosial milik Festinger lebih digunakan untuk memahami mengenai evaluasi diri yang dilakukan oleh individu. Berdasarkan teori perbandingan sosial milik Festinger, manusia memiliki dorongan untuk melakukan evaluasi dirinya ketika terjadinya ketidakpastian antara pendapat (*opinion*) dan kemampuan (*ability*). Bailey dan Ricciardelli (Schaefer dan Thompson, 2014) berpendapat bahwa teori original perbandingan sosial dari Festinger hanya membandingkan mengenai pendapat dan kemampuan, sekarang telah diperluas dengan membahas mengenai atribut pribadi termasuk *physical appearance*.

Menurut McKee, *et al.* (2016) menyebutkan bahwa *physical appearance comparison* sering menggunakan objek perbandingan yang ekstrim, seperti aktor, model, dan atlet yang sudah jelas berbeda dari dirinya. Selain itu individu yang sering melakukan perbandingan penampilan fisik meskipun terkadang perbandingan tersebut membuat dirinya merasa buruk. Perbandingan penampilan fisik juga berhubungan dengan konsekuensi yang membuat seseorang merasa tidak puas dengan tubuhnya, gangguan makan, dan depresi.

Ferreira, *et al.* (2011) menyatakan bahwa penampilan fisik pada perempuan merupakan suatu evaluasi diri, dimana perempuan mengevaluasi dirinya dengan membandingkan penampilannya dengan orang lain. *Physical appearance* berperan penting dalam hal mengevaluasi diri, remaja yang memiliki bentuk tubuh tidak memenuhi standar ideal akan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh. (Levine & Smolak, 2002). Selain itu, Hamel (2012) menyebutkan bahwa perempuan yang sering membandingkan tubuhnya dengan orang lain cenderung mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh dan gangguan makan. Hal tersebut menunjukkan bahwa *physical appearance comparison* berperan sebagai salah satu faktor penyebab terjadinya ketidakpuasan terhadap tubuh.

Standar kecantikan yang tinggi dan tekanan dari lingkungan sekitar membuat seseorang secara tidak langsung menilai dan membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain. Menurut Wheeler (Van Langee, Kruglanski, dan Higgins, 2012). Setelah membandingkan, seseorang berharap dapat meningkatkan kualitas dirinya lebih dari orang lain. Adanya kebutuhan menilai diri sendiri dapat membuat seseorang melakukan perbandingan sosial. Menurut Van Lange, Kruglanski, dan

Higgins (2012) motivasi seseorang melakukan perbandingan sosial tidak hanya sekedar mengevaluasi diri melainkan meningkatkan kemampuan yang ada pada dirinya untuk menjadi individu yang lebih baik.

Berdasarkan uraian di atas, didapatkan suatu rumusan masalah, apakah perbandingan sosial mempengaruhi ketidakpuasan tubuh pada remaja akhir. Penelitian ini penting dilakukan karena maraknya fenomena ketidakpuasan tubuh yang dialami remaja dapat memunculkan dampak serius pada remaja. Selain itu perbedaaan pada penelitian ini yaitu menggunkan subyek remaja akhir di Kota Malang, sedangkan penelitian sebelumnya lebih berfokus pada wanita dewasa awal atau intansi-intansi tertentu. Peneliti ingin berfokus pada masa remaja akhir dimana masa remaja merupakan masa saat seseorang membentuk *body image* pada dirinya serta merupakan masa transisi menuju dewasa awal. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh remaja akhir. Manfaat penelitian ini secara teoritis dapat memberikan kontribusi literatur dalam perkembangan ilmu psikologi mengenai perbandingan sosial dan ketidakpuasan terhadap tubuh. Sedangkan manfaat praktis yaitu memberikan masukan serta pengetahuan kepada remaja akhir bahwa perbandingan sosial dapat memunculkan rasa ketidakpuasan terhadap tubuh yang di milikinya.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif non eksperimen berbentuk regresi. Metode penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang berfokus pada analisis data berupa angka-angka menggunakan metode statistik (Azwar, 2012). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh antara variabel perbandingan sosial terhadap variabel ketidakpuasan terhadap tubuh.

Subyek penelitian pada penelitian ini adalah remaja yang berdomisili di Malang. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 150 orang. Kriteria subyek penelitian yaitu remaja perempuan usia 18-21 tahun, memiliki berat badan minimal 50kg dan tinggi maksimal 160cm. Teknik *sampling* pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah dibuat oleh peneliti (Sugiyono, 2012).

Pada penelitian ini memiliki dua variable, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas pada penelitian ini adalah perbandingan sosial mengenai penampilan fisik sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah ketidakpuasan tubuh. Perbandingan sosial mengenai penampilan fisik adalah evaluasi diri yang dilakukan, berupa membandingkan penampilan fisiknya dengan penampilan fisik orang lain. Perbandingan sosial mengenai penampilan fisik diukur menggunakan skala yang dibuat oleh Amalia (2018) berdasarkan *Physical Appearance Comparison Scale- Revisied* (PACS-R) oleh Schaefer & Thompson yang terdiri dari aspek *physical appearance, weight, body shape, body size, body fat*. Alat ukur ini menggunakan jenis skala *Likert* dan terdiri dari 15 aitem pernyataan. Pada tiap aitem, terdapat 4 pilihan jawaban, sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Indeks validitas pada skala ini yaitu 0,624 – 0,858 dan reliabilitas sebesar 0,940.

Ketidakpuasan tubuh merupakan pemikiran atau perasaan negatif yang dialami seseorang mengenai bentuk tubuh yang dimilikinya. Ketidakpuasan tubuh akan

diukur menggunakan skala yang dibuat oleh Kumalasari (2015) berdasarkan *The Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) oleh Cash & Pruzinsky (2002) yang terdiri dari sub komponen *appearance evaluation, appearance orientation, overweight preoccupation, selfclassified weight, body areas satisfaction*. Alat ukur ini menggunakan jenis skala Likert dan memiliki 37 aitem. Terdapat 4 pilihan jawaban, sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Indeks validitas pada skala ini yaitu 0,257 – 0,629 serta reliabilitas sebesar 0,808.

Penelitian ini memiliki 3 tahapan utama yaitu, tahap persiapan, dimulai dari peneliti mencari permasalahan atau fenomena di sekitar. Setelah itu peneliti melakukan pendalaman materi dan mencari alat ukur yang digunakan pada penelitian serta melakukan *tryout*. Pada saat *tryout*, peneliti menggunakan subyek sebanyak 63 orang yang sesuai dengan kriteria untuk menentukan validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan, kemudian dianalisa menggunakan SPSS 26 *for Windows*.

Tahap kedua, tahap pelaksanaan. Pada tahap ini peneliti melakukan turun lapang mengambil data di Kota Malang kepada 155 subyek. Tahap ketiga, tahap analisa data. Pada tahap ini peneliti menganalisa data untuk mencari pengaruh antara kedua variabel. Analisa data tersebut menggunakan teknik regresi sederhana dengan bantuan SPSS 26 *for Windows*.

HASIL

Pada penelitian ini pengambilan data di lakukan sebanyak 155 subyek yang terdiri dari perempuan yang berusia 18-21 tahun, memiliki berat badan minimal 50 kg dan memiliki tinggi badan maksimal 160 cm.

Tabel 1.

	Frekuensi	Persentase
Usia		
18-19 Tahun	85	54,8%
20-21 Tahun	70	45,2%
Berat Badan		
50-60 kg	124	80%
61-70 kg	19	12,3%
71-80 kg	10	6,5%
111-120 kg	2	1,3%
Tinggi Badan		
150-155 cm	43	27,7%
156-160 cm	112	72,3 %
Fakultas		
FIB	7	4,5%
FKIP	21	13,5%
FISIP	32	20,6%
FPP	6	3,9%
FEB	24	15,5%
HUKUM	7	4,5%
FARMASI	6	3,9%

TEKNIK	14	9%
FMIPA	6	3,9%
FAI	4	2,6%
FIKES	8	5,2%
KEDOKTERAN	2	1,3%
SASTRA	2	1,3%
KEPERAWATAN	12	7,7%
FIA	4	2,6%

Pada tabel 1 dapat diketahui bahwa subyek penelitian memiliki rentang usia antara 18 – 21 tahun. Rentang usia 18 – 19 tahun memiliki jumlah terbanyak yaitu sebanyak 85 orang. Sebanyak 124 orang memiliki berat badan antara 50 – 60 kg dan sebanyak 112 orang memiliki tinggi badan antara 150 – 160 cm. Sedangkan subyek terbanyak dari penelitian ini berasal dari mahasiswi fakultas FISIP sebanyak 32 orang.

Tabel 2.

Skala	Kategori	Frekuensi	Persentase
Perbandingan Sosial	Rendah	18	11,6 %
	Sedang	101	65,2 %
	Tinggi	36	23,2 %
Total		155	100%
Ketidakpuasan Tubuh	Rendah	8	5,2 %
	Sedang	124	80 %
	Tinggi	23	14,8 %
Total		155	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa rata-rata subyek memiliki perbandingan sosial yang sedang. Hal ini dapat dilihat sebanyak 101 subyek dari 155 subyek termasuk dalam perbandingan sosial yang sedang. Sisanya sebanyak 36 subyek termasuk dalam kategori tinggi dan 18 subyek termasuk dalam kategori rendah. Selain itu, diketahui bahwa rata-rata subyek termasuk dalam kategori ketidakpuasan yang sedang. Hal ini dapat dilihat sebanyak 124 subyek dari 155 subyek menyatakan ketidakpuasan tubuh dengan tingkatan sedang. Sisanya sebanyak 23 subyek termasuk dalam ketidakpuasan tubuh yang tinggi dan 8 subyek termasuk dalam ketidakpuasan tubuh yang rendah.

Tabel 3.

Hubungan Variabel	R	R Square	P
Perbandingan Sosial – Ketidakpuasan Tubuh	.561 ^a	.315	0,000

Hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara variabel perbandingan sosial dengan variabel ketidakpuasan tubuh dengan nilai korelasi (R) sebesar 0,561 dan koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,315 serta nilai

signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi perbandingan sosial maka semakin tinggi ketidakpuasan tubuh. Sebaliknya semakin rendah perbandingan sosial maka semakin rendah nilai ketidakpuasan tubuh. Adapun besar sumbangan perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh adalah sebesar 31,5% dan sisanya sebesar 68,5% dipengaruhi oleh faktor lain.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif perbandingan sosial mengenai penampilan fisik terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja akhir. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahyanti (2016) menyatakan bahwa ada hubungan positif antara *physical appearance comparison* dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri di Kota Bandung. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *physical appearance* dan *body dissatisfaction* pada sebagian besar subyeknya berada di tingkat sedang. Menurut Myers dan Crowther (2009) perbandingan penampilan (*appearance comparison*) berpengaruh dalam pembentukan ketidakpuasan tubuh. Perbandingan penampilan yang dilakukan dengan cara membandingkan penampilannya ke atas (*upward comparison*) yaitu membandingkan penampilannya dengan orang yang dipercaya lebih baik dibanding dirinya. *Physical appearance comparison* juga berhubungan dengan konsekuensi negatif termasuk ketidakpuasan tubuh, gangguan makan, dan depresi. (McKee, *et al.*, 2016).

Pada penelitian ini perbandingan sosial yang dimaksud merujuk pada perbandingan penampilan fisik, dimana seseorang membandingkan penampilan fisiknya dengan penampilan fisik orang lain. Perbandingan penampilan fisik memiliki target perbandingan yang sangat ekstrim, seperti membandingkan fisiknya dengan aktor, model, maupun atlet. Seseorang akan tetap melakukan perbandingan tersebut meski mereka mengerti perbandingan tersebut membuatnya semakin merasa buruk. (McKee, *et al.*, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 36 orang termasuk dalam kategori perbandingan sosial mengenai penampilan fisik yang tinggi. 101 orang termasuk dalam kategori perbandingan sosial mengenai penampilan fisik sedang dan 18 orang termasuk dalam kategori perbandingan sosial mengenai penampilan fisik yang rendah. Menurut McKee, *et al* (2016) salah satu faktor seorang perempuan melakukan perbandingan penampilan fisik adalah teman dekat. Teman dekat dapat membuat sebuah budaya penampilan baru dengan membagikan norma dan ekspektasi mengenai penampilan fisik di lingkungan tertentu. Grogan (2008) juga menyebutkan bahwa seseorang melakukan perbandingan dengan orang-orang di lingkungan sekitar dan membentuk sebuah gambaran yang dapat dijadikan sebagai dasar untuk mengevaluasi diri agar dapat meningkatkan harga diri di lingkungannya. Selain itu dampak dari remaja yang melakukan perbandingan penampilan fisik kepada orang lain yaitu memunculkan rasa iri, ketidakpuasan, dan kecenderungan perilaku impulsif untuk menjadi lebih baik dari orang lain karena perbandingan sosial sudah menjadi perilaku yang dilakukan individu (Van den Berg *et al.*, 2007).

Perbandingan penampilan fisik yang dilakukan oleh remaja dapat memunculkan rasa ingin mendapatkan perhatian lebih atau menjadi berbeda dengan orang lain. Adanya tekanan dari masyarakat dan lingkungan sekitar mengenai standar tubuh

ideal serta adanya evaluasi diri dari lingkungan membuat seseorang ingin mengubah bentuk tubuhnya. Adanya media masa juga memicu seseorang mengubah bentuk tubuhnya sesuai dengan model bertubuh langsing yang tertera pada media tersebut. Keterkaitan antara masyarakat, lingkungan, keluarga, media menyebabkan seseorang cenderung membandingkan tubuhnya dengan orang lain. Menurut Crusius dan Mussweiler (2012) keinginan seseorang untuk melihat dirinya lebih baik dibandingkan orang lain memberi pengaruh lebih kuat saat seseorang melakukan perbandingan sosial.

Pada usia remaja seseorang mengalami pubertas, dimana pada masa pubertas seseorang mengalami perubahan fisik. Pada saat itu remaja akan merasa tidak puas dengan perubahan fisik yang dialami. Remaja wanita akan mengalami penumpukan lemak pada bagian tertentu yang menyebabkan bentuk badannya lebih berisi (Santrock, 2011). Subyek dalam penelitian ini merupakan remaja akhir perempuan yang berusia antara 18 sampai 21 tahun. Menurut Feist (2009) mahasiswa atau remaja akhir mampu bergaul dengan baik serta dapat bertukar pikiran dengan orangtua maupun teman sebaya dan mampu memiliki gagasan mengenai keyakinan orang lain apakah hal tersebut sesuai atau tidak dengan dirinya sendiri. Pada usia 18 – 21 tahun, semakin usia remaja tersebut bertambah maka semakin besar keinginan seseorang untuk berpenampilan menarik (Husna, 2013). Menurut Schaefer dan Thompson (2014) perempuan sangat berhubungan dengan kecenderungan membandingkan penampilan fisik, rasa ingin menjadi kurus, permasalahan berat badan dan diet, *body shamming*, dorongan untuk menjadi kurus, dan kelainan pola makan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 124 orang termasuk dalam kategori ketidakpuasan tubuh yang sedang, dimana seseorang masih bisa menerima bentuk tubuhnya tetapi masih khawatir mengenai penampilan mereka dan melakukan perubahan pada penampilannya. Menurut Gupta (2011), faktor luar dapat mempengaruhi pandangan seseorang mengenai bentuk tubuhnya. Citra tubuh sangat penting bagi seseorang karena penampilan fisik dapat dinilai secara langsung oleh orang lain atau diri sendiri mengenai seberapa menarik penampilan yang dimiliki. Cash dan Pruzinsky (2002) menyebutkan bahwa ada beberapa komponen yang dapat mempengaruhi pandangan seseorang mengenai tubuhnya, antara lain, bagaimana seseorang mengevaluasi secara keseluruhan mengenai penampilannya, bagaimana seseorang memperhatikan penampilannya dan melakukan usaha agar dapat meningkatkan penampilannya, bagaimana seseorang merasa cemas mengenai berat tubuh dan melakukan diet, bagaimana seseorang memiliki persepsi mengenai berat tubuhnya, bagaimana seseorang menilai bagian tubuh tertentu. Sebanyak 8 orang memiliki ketidakpuasan tubuh yang rendah, dimana pada kategori ini kemungkinan seseorang memiliki citra tubuh positif yang membuat seseorang merasa puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki.

Ketidakpuasan tubuh juga relevan dengan pengendalian berat badan pada anak perempuan dan perbandingan sosial mengenai penampilan fisik tersebut mendorong seseorang untuk menyesuaikan diri dengan perempuan lainnya atau target perbandingan. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Jones, 2001) mengatakan bahwa anak perempuan mengumpulkan informasi mengenai nilai,

keinginan dan perilaku teman sebayanya yang digunakan untuk menilai bentuk tubuh dan menentukan perilaku untuk mengendalikan berat badan.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebesar 31,5% variabel perbandingan sosial mempengaruhi variabel ketidakpuasan tubuh dan sisanya sebesar 68,5% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Menurut Hall (2009), faktor yang dapat mempengaruhi ketidakpuasan tubuh adalah hubungan dengan teman sebaya (*peer relationship*), lingkungan sosial dan media (*social environment and media*), *mindset* mengenai kurus (*internalization of thinnes*), serta kurangnya dukungan sosial (*social support defecits*).

Keterbatasan pada penelitian ini yaitu penelitian hanya berfokus pada remaja perempuan, sehingga tidak dapat dilakukan perbandingan hasil penelitian antara perempuan dan laki-laki.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh perbandingan sosial mengenai penampilan fisik dengan ketidakpuasan terhadap tubuh pada remaja akhir. Hal ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan. Hasil dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan literatur dan memberi gambaran mengenai perbandingan sosial, perbandingan penampilan fisik dan ketidakpuasan tubuh pada remaja akhir di Kota Malang. Saran bagi para remaja akhir adalah memandang tubuh dengan positif mampu menghindarkan diri dari rasa tidak puas mengenai tubuh yang dimiliki. Segala kekurangan yang dimiliki belum tentu menjadi kekurangan bagi orang lain. Peneliti juga menyarankan agar remaja melakukan perawatan tubuh yang sehat. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menyertakan responden laki-laki agar dapat mengetahui perbedaan tingkat perbandingan sosial dan ketidakpuasan pada kelompok laki-laki dan perempuan. Penelitian selanjutnya bisa menggunakan variabel selain ketidakpuasan tubuh untuk meneliti perbandingan sosial maupun *physical appearance comparison*.

REFERENSI

- Adlard, L. (2006). The relationship between body dissatisfaction of mothers and body dissatisfaction of their adolescent daughters. *Disertasi doctoral*. Universitas Pretoria.
- Amalia, R (2018). Social comparison dan body dissatisfaction pada mahasiswa universitas x di Yogyakarta. *Skripsi* : Universitas Islam Indonesia
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press. 353-355.
- Cahyaningtyas, I. P. (2009). *Hubungan antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan sosok tubuh (body dissatisfaction) pada remaja putri*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Cahyanti, T. (2016). *Hubungan physical appearance comparison dengan body dissatisfaction remaja putri kota bandung*. Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia
- Crusius, J., & Mussweiler, T. (2012). When people want what others have: The impulsive side of envious desire. *Emotion*, 12(1), 142 – 153. <https://doi.org/10.1037/a0023523>
- Dayakisni & Hudaniah. (2003). *Psikologi sosial*. Malang: UMM Press.
- Ekaningtias Z. (2016). Hubungan body dissatisfaction dengan kepercayaan diri pada remaja akhir. *Skripsi*. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.

- Esther. (2002). Hubungan antara sikap terhadap persuasi untuk bertubuh ideal menurut media dan harga diri dengan body dissatisfaction. *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Evahani, L. (2012). Hubungan antara body dissatisfaction ibu dan body dissatisfaction anak perempuan. *Jurnal ilmiah mahasiswa universitas Surabaya*, 1, (1)
- Ferreira, C., Pinto-gouveia, J., Duarte, C. (2011). Physical appearance as a measure of social ranking: The role of a new scale to understand the relationship between weight and dieting. *Jurnal Cognitive-Behavioral Research Centre*, University of Coimbra, Portugal.
- Field, A. E., Camargo Jr, C. A., Taylor, C. B., Berkey, C. S., Roberts, S. B., & Colditz, G. A. (2001). Peer, parent, and media influences on the development of weight concerns and frequent dieting among preadolescents and adolescent girls and boys. *Pediatrics*, 107 (1) 54-60.
- Fiest, J. (2009). *Teori kepribadian (Theory of personality)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Findlay, S. (2004). Dieting in adolescence. *Paediatrics & Child Health*, 9(7), 487-491.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison : Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 7(1), 129 – 142.
- Grogan, S. (2008). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children* (2 ed.). London and New York: Routledge.
- Gupta, C. (2011). The relation between body image satisfaction and self-esteem to academic behavior in adolescents and pre-adolescents. University of Mamitoba
- Hall, M. (2009). Predictors of body dissatisfaction among adolescent females. *paper based on a program presented at the american counseling association annual conference and exposition*, Charlotte: North Carolina.
- Hamel, A. (2012). *Body-related social comparison and disordered eating among adolescent females with an eating disorder, depressive disorder, and healthy control*. *Jurnal. Department of Psychology*, Simon Fraser University
- Haugaard, J. J. (2001). *Problematic behaviors during adolescence*. New York: McGraw-Hill.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan anak suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlanga.
- Husna, N.L. (2013). Hubungan antara body image dengan perilaku diet. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Idrus, M. (2009). *Metode penelitian ilmu sosial*. Yogyakarta : Erlangga.
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45, 645-664.
- Kartikasari, N. (2013). *Body Dissatisfaction terhadap Psychological Well Being pada Karyawati*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 1(2): 304-323.
- Kumalasari, M. (2015). Hubungan antara self compassion dengan body dissatisfaction pada wanita menopause. *Skripsi: Universitas Islam Indonesia*
- Levine, M. P., & Smolak, L. (2002). Body image development in adolescence. *Body image : A handbook of theory, research, and clinical practice*, 74 - 82.
- Maxwell, M. A., & Cole, D. A. (2012). Development and initial validation of the adolescent responses to body dissatisfaction measure. *Psychological Assessment*, 24(3), 721-737
- McKee, S., Smith, H. J., Koch, A., Balzarini, R., Gorges, M., & Callahan, M. P. (2016). Looking up and seing green : Women's everyday experiences with physical appearance comparisons. *Psychology of women quartely*, 00(0)
- Muklis, A. (2013). Berpikir positif pada ketidakpuasan terhadap citra tubuh (body image dissatisfaction). *Jurnal Psikoislamika*, 10, 5-14.
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683-698.

- Neumark-Sztainer., Levine, M. P., Paxton, S. J, Smolak, L., Piran, N., & Wertheim, E, H. (2006). Preventing of Body Dissatisfaction and Disordered Eating: What Next ?. *Journal of Treatment & Prevention*, 14 (4) : 265-285.
- O'Brien K. S., Caputi, P., Minto R., Peoples G., Hooper C., Kell, S., & Sawle, E. (2009). Upward and downward physical appearance comparisons : Developmet of scales and examination of predictive qualities. *Body Image* 6, 201-206.
- Permatasari, D. (2006). Hubungan Antara Social comparison dengan Body Image Satisfaction pada Mahasiswi Universitas "X" di Kota Bandung. Skripsi, Universitas Kristen Maranatha.
- Pietro, M. D., & Silveira, D.X., (2008) Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. *Rev Bras Psiquiatr.* 31(1), 31-34.
- Pininta. (2017). Awas, media sosial memicu remaja melakukan diet sembarangan. Diakses pada September 10, 2018, <https://lifestyle.kompas.com/read/2017/03/13/100300823/awas.media.sosial.memicu.remaja.lakukan.diet.sembarangan>
- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., & Banfield, S. (2000). Body image and body change methods in adolescent boys role of parents, friend, and the media. *Journal of Psychosomatic Research*, 49(3), 189-197.
- Rice, F. P. dan Dolgin, K. G. (2002). *The adolescent: Development, relationships, and culture (10th ed.)*. Boston: Allyn and Bacon
- Santrock, J.W. (2011). *Life Span : Development perkembangan masa hidup*. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Sarwono, S. W. (2000). *Psikologi remaja*. Jakarta : PT. Grafindo Persada.
- Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. (2014). The development and validation of the physical appearance comparison scale-revised (PACS-R). *Eating Behaviors*, 15(2), 209-217.
- Sumali, E., Sukamto, M. E., & Mulya, T. W. (2008). Efektivitas hipnoterapi terhadap penurunan body dissatisfaction pada Remaja akhir. *Humanitas*, 5(1), 47-57.
- Sunartio, L., Sukamto, M. E., & Dianovinina, K. (2012). Social comparison dan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal. *Humanitas*, 9(2), 158 – 168.
- Tylka, T. L (2004). The relation between body dissatisfaction and eating disorder symptomatology : an analysis of moderating variabels. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 178-191.
- Tylka, T.L., & Sabik, N.J. (2010). Integrating social comparison theory and selfesteem within the objectification theory to predict women's disordered eating. *Sex Roles*, 63, 18-31.
- Van den Berg, P., Paxton, S. J., Keery, H., Wall, M., Guo, J., & Neumark- Sztainer, D. (2007). Body dissatisfaction and body comparison with media images in males dan females. *Body Image*, 4(3), 257 – 268. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.04.003>.
- Van Lange, A., Kruglanski, E., & Higgins. (2012). *Handbook of theories of social psychology*. London: SAGE Publications Ltd.
- Winzeler, A. (2005). *A healthy body image*. UNH Department of Family Studies. Worchel, S., Cooper, R., Goethals, G.R, & Olson, J.M. (2000). *Social Psychology*. USA: Thomson Learning.
- Yunartha, R. A. (2018). Hubungan antara perbandingan sosial dengan perilaku diet yang dimediasi ketidakpuasan tubuh pada remaja. *Tesis*. Fakultas Psikologi. UMM
- Zulkifli. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.