

Pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada laki-laki dewasa awal pengguna instagram



p-ISSN 2746-8976; e-ISSN 2685-8428
ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia
2022, Vol 10(1):64-71
DOI:10.22219/cognicia.v10i1.20084
©The Author(s) 2022
© 4.0 International license

Afiya Dianar Najla¹ dan Uun Zulfiana²

Abstract

Early adulthood becomes one of the driving factors of individuals more oriented to appearance and make body shape as a benchmark in social media life. However, the comparison of appearances between individuals (social comparison) is unavoidable, causing body dissatisfaction to emerge. The purpose of this study was to determine the effect of social comparison on body dissatisfaction in early adult men who use instagram. This study uses a non-experimental quantitative approach and survey research techniques. The research subjects were 300 early adult males aged 20-30 years old and active users of social media instagram. The research scales used were Body Comparison Scale (BCS) and Body Shape Questionnaire (BSQ). The results of the simple linear regression analysis tests showed that there was a positive effect between social comparisons on body dissatisfaction with an R coefficient of 0.566 which indicates that when individual social comparison is high, their body dissatisfaction is also high, whereas when individual social comparison is low, their body dissatisfaction is also low. It is also known that social comparison has an effect of 32% on body dissatisfaction.

Keywords

Body dissatisfaction, early adult males, instagram, social comparison

Pendahuluan

Santrock (2012) berpendapat bahwa mereka yang berumur 20 hingga 40 tahun termasuk dalam masa dewasa awal yang merupakan masa transisi dari remaja ke dewasa. Pada masa ini pula, perkembangan fisik manusia mulai mencapai masa puncaknya. Hal ini menjadi salah satu faktor yang membangkitkan keinginan untuk berpenampilan menarik di depan orang lain, terutama lawan jenis. Baik laki-laki maupun wanita, keduanya melakukan hal yang sama ketika dihadapkan dengan lawan jenis. Sayangnya baik media maupun lingkungan sekitar lebih banyak memfokuskan terhadap bagaimana wanita berusaha mencapai citra tubuh idealnya tetapi tidak dengan pria. Orientasi penampilan untuk menilai pentingnya penampilan baik dari perilaku berdandan hingga memilih baju ketika keluar menjadi tolak ukur tidak hanya bagi wanita tetapi juga pria. Body dissatisfaction sebenarnya bukan istilah baru, istilah ini acapkali dikaitkan dengan kaum wanita saja namun tidak dengan laki-laki. Berdasarkan budaya barat, seorang laki-laki adalah mereka yang menjadi penyokong keluarga, pekerja keras, seorang pemimpin yang mampu menentukan langkah, pemecah masalah, dan berpengetahuan luas (Toller et al., 2004). Akan tetapi prevalensi laki-laki yang terlibat dalam praktik makanan menyimpang seperti diet ekstrim hingga purging telah meningkat jika dibandingkan dengan wanita (Toller et al., 2004).. Begitu pula terdapat peningkatan pengakuan akan body dissatisfaction laki-laki terhadap dirinya dalam beberapa tahun terakhir.

Hasil penelitian menyatakan bahwa sebanyak 10-30% laki-laki menunjukkan mereka memiliki body dissatisfaction (Frederick et al., 2012). Sedangkan pada penelitian lain

ditemukan bahwa 90% siswa laki-laki di Amerika Serikat tidak puas dengan tubuh mereka sehubungan dengan massa otot (Frederick et al., 2007). Sebuah mini research dilakukan oleh penulis pada tanggal 16 Oktober 2021 kepada 50 subjek guna melihat apakah laki-laki dewasa awal saat ini mengalami body dissatisfaction yang sama seperti tahun-tahun sebelumnya. Hasilnya, mayoritas laki-laki dewasa awal berumur 20-30 tahun dengan persentase sebesar 50% mengalami ketidakpuasan mengenai berat badan mereka. Sedangkan, kepuasan subjek pada berat badan mereka hanya ditemukan sebesar 4%. Sedikitnya penelitian mengenai body dissatisfaction dikalangan laki-laki dewasa awal menjadikan peneliti memilih variabel ini sebagai topik penelitian yang ingin digali lebih dalam.

Body dissatisfaction menurut Cash dan Fleming (2002) adalah sikap serta penilaian negatif individu mengenai kondisi tubuh yang dimiliki, dimana ia merasa tubuhnya tidak sama dengan yang lain sehingga perlu untuk disembunyikan dibalik pakaian. Hal ini disertai dengan kesenjangan antara persepsi mengenai bentuk tubuh yang dimiliki dengan tubuh ideal individu. Terdapat tiga aspek body dissatisfaction atau ketidakpuasan tubuh menurut Cash dan Fleming (2002) yakni kognitif (cognitive), afektif (affective), dan perilaku (behavior). Ada banyak faktor yang mempengaruhi body dissatisfaction diantaranya ialah persepsi orangtua dan teman yang membentuk pemikiran tubuh ideal, tempat tinggal

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Malang

Afiya Dianar Najla, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
Email: afiyadianarnajla@webmail.umm.ac.id, uun@umm.ac.id

individu, kesehatan mental dan perilaku kesehatan, persepsi yang salah mengenai berat badan, usia, alasan pribadi untuk menurunkan berat badan, serta jenis kelamin (El Ghoch et al., 2014). Ketika individu kurang puas dengan tubuhnya maka peningkatan faktor resiko depresi dan kecemasan semakin terlihat (Bornioli et al., 2019). Selain itu, ketidakpuasan tubuh bukan hanya berdampak langsung pada pengalaman negatif secara langsung tetapi juga mengganggu individu baik dari segi kualitas hidup fisik maupun psikososial (Lonerger et al., 2019).

Kehidupan sosial secara daring pula menjadi salah satu percabangan lingkungan sosial individu. Sosial media adalah teknologi interaktif yang memfasilitasi berbagai macam kegiatan untuk berkomunikasi antar individu secara daring. Salah satu platform sosial media yang paling sering didengar adalah instagram. Penulis memilih menggunakan platform instagram sebagai media penyebaran skala dengan dasar mini research yang telah dilakukan sebelumnya kepada 50 subjek yang menunjukkan persentase sebesar 62% dan survei oleh situs YPulse (2020) yang menunjukkan bahwa instagram menempati tempat pertama sebagai sosial media yang paling banyak digunakan. Sosial media ini tidak hanya menawarkan individu untuk membuat dan membangun profil tetapi juga menjadikan pengunggahan konten berupa teks, gambar, dan video sebagai aktivitas utama penggunaannya. Dibalik keuntungan yang didapatkan, dampak negatif dari paparan sosial media pula dirasakan oleh penggunaannya (Haferkamp et al., 2012). Paparan media sosial berkontribusi pada penginternalisasian idealisasi penampilan dan menciptakan standar penampilan yang tidak realistis dicapai oleh kebanyakan orang sehingga menghasilkan evaluasi negatif dan ketidakpuasan tubuh pada individu (Rodgers, McLean, & Paxton, 2015; Brown & Tiggemann, 2016; Tamplin, McLean, & Paxton, 2018). Hasil ini didukung oleh penelitian lain yang dilakukan oleh Perloff (2014) yang pula menemukan bahwa paparan sosial media menjadi faktor resiko penyumbang peningkatan ketidakpuasan tubuh pada individu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rodgers et al. (2016) sifat sosial media yang sangat interaktif justru pula meningkatkan kemungkinan individu dalam melakukan perbandingan penampilan.

Namun sayangnya, perbandingan antar laki-laki seringkali dianggap remeh dan tidak dijadikan sebagai topik masalah yang serius. Tidak hanya wanita yang kerap kali membandingkan bentuk tubuh dan penampilannya dengan wanita lain, laki-laki juga mempunyai tendensi untuk melakukan hal yang sama seperti membandingkan massa otot individu dengan orang lain dan bagaimana mereka berpenampilan. Aktivitas membandingkan diri terutama mengenai tubuh dengan orang lain inilah yang disebut dengan social comparison. Social comparison merupakan proses saling mempengaruhi dan bersaing dalam interaksi sosial yang ditimbulkan oleh adanya kebutuhan untuk menilai diri sendiri dengan cara membandingkan diri dengan orang lain (Sarwono, 2003). Ketika melakukan perbandingan sosial, tidak jarang objek maupun subjek pembanding yang digunakan adalah suatu yang lebih menarik dibandingkan dengan milik pribadi. Hal ini yang kemudian dijadikan landasan mengapa social comparison menjadi salah satu faktor dalam pembentukan body image yang kemudian mampu mempengaruhi kepuasan tubuh pada seseorang.

Berdasarkan penelitian milik Jones (2001) salah satu faktor penting dalam pembentukan citra tubuh yang kemudian mampu mempengaruhi kepuasan tubuh seseorang adalah social comparison. Asumsi ini diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara social comparison terhadap body dissatisfaction (Sunartio, Sukamto, & Dianovianina, 2012). Perilaku membandingkan diri dengan orang lain dapat menyebabkan seseorang menjadi tidak puas terhadap citra diri. Pada penelitian yang sama, dijabarkan pula mengenai objek yang seringkali menjadi pembanding bagi individu yakni teman sebaya, artis, keluarga, lingkungan sekitar serta orang asing. Penelitian Sunartio, Sukamto, dan Dianovianina (2012) juga memperoleh data bahwa social comparison berbanding lurus dengan body dissatisfaction, jadi ketika social comparison semakin tinggi maka body dissatisfaction atau ketidakpuasan terhadap diri juga semakin tinggi sedangkan ketika social comparison rendah maka ketidakpuasan terhadap diri juga rendah.

Berdasarkan literatur dan penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya mengenai social comparison, body dissatisfaction, serta bagaimana sosial media ikut andil di dalam mempengaruhi keduanya, peneliti menyimpulkan bahwa social comparison memiliki pengaruh terhadap body dissatisfaction pada mereka pengguna sosial media. Oleh karena itu, peneliti ingin menggali lebih dalam mengenai pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction terutama pada laki-laki dewasa awal pengguna sosial media instagram dengan beberapa pertimbangan seperti penelitian terdahulu banyak berfokus pada konteks budaya barat sehingga pengujian teori social comparison perlu dilakukan pada konteks budaya yang berbeda. Jumlah kecil penelitian yang lebih memfokuskan pada subjek laki-laki juga menjadi urgensi dari penelitian ini. Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat dijadikan gambaran mengenai pengaruh social comparison dengan body dissatisfaction pada laki-laki dewasa awal pengguna instagram sekarang dan pengaruhnya terhadap body dissatisfaction laki-laki dewasa awal yang mana dapat dijadikan dasar sebagai bentuk preventif maupun kuratif akan permasalahan yang terjadi.

Social Comparison

Social comparison merupakan suatu proses dimana individu membandingkan pendapat, kemampuan, hingga sifatnya dengan individu lain (Buunk, Dijkstra, & Van Vugt, 2021). Pengertian lain, social comparison merupakan proses saling mempengaruhi dan bersaing dalam interaksi sosial yang ditimbulkan oleh adanya kebutuhan untuk menilai diri sendiri dengan cara membandingkan diri dengan orang lain (Sarwono, 2003). Social comparison mampu berdampak pada perasaan tidak bahagia, harga diri yang rendah, neuroticisme hingga depresi. Selain itu, individu pula merasakan kekecewaan apabila mendapatkan respon yang negatif dari lingkungan baik terhadap bentuk tubuhnya hingga berat badannya (Argo, White, & Dahl, 2006). Dapat disimpulkan bahwa social comparison adalah perilaku dimana individu membandingkan dirinya dengan individu lain yang cenderung lebih baik darinya.

Terdapat lima aspek menurut Schaefer dan Thompson (2018) yang dapat menjadi objek perbandingan individu terhadap individu lainnya, yakni penampilan fisik (physical appearance) dimana individu membandingkan penampilan

fisiknya dengan milik orang lain, berat tubuh (weight) dimana individu membandingkan berat tubuhnya dengan berat tubuh orang lain, bentuk tubuh (body shape) dimana individu membandingkan bentuk tubuhnya dengan milik orang lain, ukuran tubuh (body size) dimana individu membandingkan ukuran dari bagian tubuh yang dimiliki dengan bagian tubuh milik orang lain, serta lemak tubuh (body fat) dimana individu membandingkan bagian tubuh yang cenderung memiliki lemak berlebih jika dibandingkan dengan bagian tubuh orang lain.

Terdapat dua jenis social comparison menurut Coulson (2010) yakni upward comparison dan downward comparison. Upward comparison merupakan perbandingan sosial yang dilakukan oleh seseorang dengan memilih objek pembandingan yang dianggap lebih baik dibandingkan dengan individu, sedangkan downward comparison adalah perbandingan sosial yang dilakukan oleh individu dengan memilih objek pembandingan yang dianggap tidak lebih baik dibandingkan dengan individu.

Body Dissatisfaction

National Eating Disorders Association (2003), body dissatisfaction atau citra tubuh negatif adalah distorsi persepsi terhadap bentuk tubuh sendiri, seseorang mempercayai bahwa orang lain lebih menarik, mengklaim bahwa ukuran atau bentuk tubuh merupakan penyebab dari kegagalan personal yang dialami, malu, kecemasan terhadap tubuh, serta perasaan tidak nyaman dan perasaan asing dengan tubuh yang dimiliki individu. Sedangkan dalam pendapat lain, body dissatisfaction adalah sikap serta penilaian negatif individu mengenai kondisi tubuh yang dimiliki, dimana ia merasa tubuhnya tidak sama dengan yang lain sehingga perlu untuk disembunyikan dibalik pakaian. Hal ini disertai dengan kesenjangan antara persepsi mengenai bentuk tubuh yang dimiliki dengan tubuh ideal individu (Cash & Fleming, 2002). Hall (2009) menjabarkan pula mengenai pengertian body dissatisfaction yakni evaluasi individu baik dengan cara menilai ataupun mempersepsikan secara negatif terhadap tubuhnya sehingga individu tidak merasa memiliki tubuh yang bagus.

Menurut Cash dan Fleming (2002) terdapat lima dimensi dalam mengkonseptualisasikan penampilan fisik, yakni evaluasi penampilan (appearance evaluation) dimana individu mengevaluasi penampilan secara keseluruhan dengan menilai apakah penampilannya terlihat menarik atau tidak, orientasi penampilan (appearance orientation) dimana individu lebih memperhatikan penampilan diri dan berusaha meningkatkan penampilannya, kepuasan terhadap bagian tubuh (body area satisfaction) dimana individu mengukur kepuasan dengan mengevaluasi bagian tubuh secara spesifik dan penampilan individu secara keseluruhan, kecemasan kelebihan berat badan (overweight preoccupation) dimana individu cenderung untuk merasa lebih cemas mengenai berat badan mereka sehingga melakukan diet dan membatasi pola makan, dan pengkategorian ukuran tubuh (self-classified weight) dimana individu mengukur bagaimana ia menilai dan mempersepsikan berat badannya dengan pilihan dari sangat kurus hingga sangat gemuk.

Terdapat empat dampak menurut Cash dan Smolak (2011) yang muncul ketika individu memiliki body dissatisfaction diantaranya ialah fungsi sosial dimana individu merasakan kecemasan sosial dengan berpikiran mengenai tubuh mereka

sebagai bahan gurauan sehingga ketika melakukan kontak sosial dengan individu lain dan cenderung melakukan penolakan, fungsi seksual dimana individu mengalami permasalahan mengenai organ seksual primer maupun sekunder sehingga mampu berpengaruh pada fungsi seksual ketika menikah atau memiliki pasangan, anorexia dan bulimia nervosa, serta body dysmorphic disorder dimana individu secara berulang mengevaluasi penampilannya.

Hipotesis Penelitian

Terdapat pengaruh positif social comparison terhadap body dissatisfaction pada laki-laki dewasa awal pengguna instagram.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental. Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang memberikan hasil dengan menyajikan angka-angka atau sekedar persentase (Suyanto, 2015). Teknik penelitian yang digunakan adalah teknik survei dimana peneliti menanyakan sejumlah pertanyaan kepada subjek dalam bentuk kuesioner atau skala dengan tujuan untuk memperoleh data dan mampu menyimpulkannya ke dalam persentase, tabel, maupun grafik (Lawrence, 2000). Populasi penelitian ini adalah laki-laki dengan karakteristik sampel penelitian usia 20-30 tahun dan merupakan pengguna aktif sosial media instagram dengan kriteria penilaian DAU (daily active user) oleh Emarketer (2020) adalah mereka yang membuka instagram setiap hari selama 30 menit. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling, yaitu memberikan kemungkinan yang sama bagi individu yang menjadi anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel penelitian (Winarsunu, 2009). Total subjek penelitian ini berjumlah sebanyak 300 orang yang didasarkan pada asumsi $n \times 5$ hingga $n \times 10$ observed variable (indikator) dapat dijadikan sebagai sampel penelitian (Hair et al., 2010).

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yakni variabel bebas (X) adalah social comparison dan variabel terikat (Y) adalah body dissatisfaction. Penilaian social comparison diukur dengan menggunakan skala Body Comparison Scale (BCS) yang terdiri dari 11 item. Masing-masing aspek terdiri dari 2 item kecuali aspek ukuran tubuh (body size) dengan 3 item dihitung dengan menggunakan jenis skala likert 1-5 dengan rincian setiap pilihan jawaban tidak pernah skor 1, jarang skor 2, kadang-kadang skor 3, sering skor 4, dan selalu skor 5. Pernyataan-pernyataan ini secara berurutan berkaitan dengan aspek yang dinilai ketika individu membandingkan diri dengan orang lain yakni penampilan fisik (physical appearance), ukuran tubuh (body size), bentuk tubuh (body shape), lemak tubuh (body fat), dan berat tubuh (weight). Skala Body Comparison Scale (BCS) ini merupakan skala adaptasi dari Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R). Sedangkan penilaian body dissatisfaction diukur dengan Body Shape Questionnaire (BSQ) yang terdiri dari 19 item. Pernyataan-pernyataan ini secara berurutan berkaitan dengan aspek yang dinilai ketika individu menilai diri secara negatif yakni orientasi penampilan (appearance orientation) yang terdiri dari 6 item, evaluasi penampilan (appearance evaluation) yang terdiri dari 5 item, kecemasan akan kegemukan (overweight

Tabel 1. Indeks Reliabilitas Alat Ukur Penelitian

Alat Ukur	Jumlah Item Valid	Indeks Reliabilitas
Body Shape Questionnaire (BSQ)	19	0.822
Body Comparison Scale (BCS)	11	0.944

preoccupation) yang terdiri dari 4 item, klasifikasi berat tubuh (self classified weight), dan kepuasan terhadap bagian tubuh (body areas satisfaction) yang terdiri masing-masing 2 item. Terdapat dua jenis pernyataan dalam skala ini yakni pernyataan mendukung (favorable) dan pernyataan yang tidak mendukung (unfavorable) dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), netral (N), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Skoring yang digunakan pada pernyataan favorable berurutan dari 1-5 sedangkan pada pernyataan unfavorable penilaian dibalik dari 5-1. Skala ini diadaptasi berdasarkan The Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS). Pada Tabel 1 ditampilkan indeks reliabilitas alat ukur penelitian.

Tabel 1. Indeks Reliabilitas Alat Ukur Penelitian Alat Ukur Jumlah Item Valid Indeks Reliabilitas Body Shape Questionnaire (BSQ) 19 0.822 Body Comparison Scale (BCS) 11 0.944

Penelitian dilakukan dalam tiga tahap yakni persiapan, pelaksanaan, dan analisa. Tahap persiapan dimulai peneliti dengan melakukan penggalian materi melalui kajian teoritik. Peneliti membuat platform daring yang memuat mengenai instrumen penelitian yang digunakan yakni Body Shape Questionnaire (BSQ) dan Body Comparison Scale (BCS) serta membuat survei kepada 50 subjek untuk mengetahui apakah laki-laki dewasa awal mengalami ketidakpuasan terutama mengenai berat badan mereka serta media sosial apa yang sering mereka gunakan. Analisa data survei dilakukan secara sederhana dengan menghitung persentase hasil masing-masing pilihan jawaban. Tahap pelaksanaan dilakukan peneliti dengan menyebarkan skala yang sudah disiapkan sebelumnya pada subjek laki-laki dewasa awal dengan kriteria usia dan gender yang sesuai. Alat ukur yakni Body Shape Questionnaire (BSQ) dan Body Comparison Scale (BCS) disebarakan melalui sosial media instagram dengan formulir yang dapat diakses secara daring (online) melalui google form. Terakhir, peneliti menganalisis hasil yang telah didapatkan melalui penyebaran kedua skala yakni Body Shape Questionnaire (BSQ) dan Body Comparison Scale (BCS) secara daring (online) melalui sosial media instagram. Data yang terkumpul diinput dan diolah menggunakan program aplikasi statistik SPSS 21 melalui uji normalitas dan analisis regresi linear sederhana guna menguji apakah variabel X yang merupakan variabel bebas dapat menjadi determinan dari variabel Y yang merupakan variabel terikat.

Hasil

Penelitian ini melibatkan total 300 subjek di seluruh Indonesia dengan kriteria laki-laki dewasa awal berusia 20 hingga 30 tahun dan merupakan pengguna aktif media sosial instagram yang ditandai dengan membuka sosial media instagram setiap hari selama 30 menit. Berdasarkan perhitungan

Tabel 2. Analisa Regresi Linear Sederhana

Kategori	Body Dissatisfaction		
	R	r ²	(p)Sig
Social Comparison	0.566	0.32	<0.001

dan pengelompokan hasil dari masing-masing variabel penelitian pada kategorisasi yang telah dibuat, diperoleh mayoritas subjek sebanyak 158 orang (52.67%) berada pada kategori body dissatisfaction tinggi dan sisanya sebanyak 142 orang (47.33%) berada pada kategori body dissatisfaction rendah. Selanjutnya sebanyak 155 subjek (51.67%) memiliki kecenderungan yang tinggi untuk membandingkan dirinya dengan orang lain dan sisanya sebanyak 145 subjek (48.33%) memiliki kecenderungan yang rendah ketika membandingkan diri dengan orang lain dalam situasi yang bermacam-macam.

Guna melaksanakan analisis regresi linier sederhana pada uji hipotesis variabel terikat dan bebas, diperlukan beberapa asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas. Berdasarkan uji normalitas kolmogorov-smirnov pada kedua variabel penelitian dengan bantuan SPSS 21 diketahui bahwa nilai Asymp.Sig. (2-tailed) adalah sebesar 0.200 sehingga data dapat dikatakan normal dengan asumsi $p > 0.05$. Sedangkan berdasarkan uji linearitas yang disajikan pada tabel ANOVA, didapat nilai signifikansi sebesar 0.001. Jika nilai signifikansi lebih kecil daripada 0.05 maka terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel X dengan variabel Y ataupun sebaliknya. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan linier yang signifikan antara body dissatisfaction dengan social comparison. Untuk mengetahui jika terdapat pengaruh antara social comparison terhadap body dissatisfaction pada laki-laki dewasa awal pengguna instagram, peneliti melakukan analisis regresi linier sederhana dan berikut merupakan hasil pengukuran yang diperoleh.

Dari hasil analisis regresi linier yang dilakukan pada Tabel 2 didapat koefisien R hasil sebesar 0.566. Angka positif pada nilai koefisien R menunjukkan bahwa terdapat korelasi searah antara body dissatisfaction dan social comparison. Sarwono (2006) menjabarkan bahwa nilai koefisien $>0.5 - 0.75$ termasuk pada kategori korelasi kuat. Selain itu, ketika nilai R mendekati 1 berarti hubungan antar variabel semakin kuat dan sebaliknya ketika nilai R mendekati 0 berarti hubungan antar variabel semakin lemah. Hasil analisis diperoleh pula besarnya koefisien determinasi menunjukkan nilai $r^2 = 0.320$. Angka ini menunjukkan bahwa pengaruh variabel bebas (social comparison) terhadap variabel terikat (body dissatisfaction) adalah sebesar 32% dan 68% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dimasukkan peneliti dalam penelitian.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hipotesis bahwa terdapat pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction pada laki-laki dewasa awal. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah laki-laki dewasa awal berusia 20 hingga 40 tahun dan merupakan pengguna aktif sosial media instagram dengan kriteria keaktifan membuka sosial media setiap hari selama 30 menit. Pada penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan hasil bahwa

terdapat pengaruh positif antara social comparison terhadap body dissatisfaction pada laki-laki dewasa awal dimana ketika social comparison pada individu semakin tinggi maka semakin tinggi pula body dissatisfaction pada individu. Hal ini berlaku pula ketika social comparison pada individu rendah maka body dissatisfaction pada individu juga rendah. Maka dari itu, hipotesa awal peneliti mengenai pengaruh positif social comparison terhadap body dissatisfaction dapat diterima dan dapat dibuktikan pula bahwa social comparison menjadi salah satu faktor yang mampu mempengaruhi adanya body dissatisfaction pada individu laki-laki dewasa awal.

Variabel social comparison dan body dissatisfaction sebenarnya telah banyak dibahas baik di dalam maupun luar negeri namun apa yang membuat penelitian ini menjadi sebuah urgensi adalah karena penelitian-penelitian sebelumnya tidak banyak membahas bagaimana social comparison berpengaruh terhadap body dissatisfaction pada laki-laki dan hanya berfokus pada wanita saja (Kusumaningtyas, 2019; Muntazeri, 2020; Muzayyanah, 2020; Septiana, 2020; Wijanarko, 2021). Baik laki-laki maupun perempuan keduanya sama-sama memiliki kesadaran akan berpenampilan dan bagaimana mereka menjaga tubuhnya. Namun, hal ini menjadi timpang ketika norma masyarakat mengenai penggambaran wanita adalah seorang yang kurus dengan tubuh jenjang sedangkan laki-laki adalah mereka yang berotot dan memiliki tubuh kekar. Terlepas dari kenyataan bahwa secara umum wanita menunjukkan ketidakpuasan yang lebih besar daripada laki-laki, kenyataannya sebagian besar laki-laki menunjukkan pula ketidakpuasan akan bentuk dan kondisi tubuhnya (McCabe & Ricciardelli, 2004). Adanya penghubungan antara laki-laki berotot dengan maskulinitas menjadikan stigma masyarakat bahwa laki-laki dengan tubuh kurus bukanlah laki-laki yang maskulin dan cenderung memiliki sifat feminin (Gattario et al., 2015). Selain itu, pada beberapa kasus bahwa laki-laki lebih cenderung meningkatkan bentuk bentuk tubuh yang lebih besar atau berotot dengan berlatih atletik dan menambahkan berat badan guna meningkatkan massa otot (Silva et al., 2011).

Hasil penelitian menunjukkan tingginya tingkat social comparison pada laki-laki dewasa awal dengan persentase sebesar 51.67%. Social comparison merupakan suatu proses dimana individu membandingkan pendapat, kemampuan, hingga sifatnya dengan individu lain (Buunk, Dijkstra, & Van Vugt, 2021). Dalam hal ini segala sesuatu yang berada pada lingkungan seperti keluarga, masyarakat, teman sebaya hingga kebudayaan menjadi hal yang dapat mempengaruhi ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya. Pada penelitian lainnya, ditemukan pula bahwa laki-laki memiliki kecenderungan yang tinggi dalam membandingkan dirinya dengan individu yang lain terutama dalam hal penampilan serta massa tubuh sebesar 53.76% (Setiawati, 2020). Dapat disimpulkan dari kedua hasil penelitian ini bahwa laki-laki pun melakukan perbandingan atas dirinya terhadap orang lain yang ada lingkungan sekitarnya.

Body dissatisfaction adalah evaluasi individu dengan cara menilai ataupun mempersepsikan tubuhnya secara negatif sehingga individu merasa tidak memiliki tubuh yang bagus (Hall, 2009). Doyle dan Engeln (2014) menemukan bahwa laki-laki biasanya lebih puas akan penampilan fisik mereka jika dibandingkan dengan wanita. Namun, hal ini

dinilai bertentangan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang dilakukan di negara AS, Inggris, dan Australia yang menunjukkan bahwa sebagian besar laki-laki mengalami ketidakpuasan tubuh terutama pada lemak tubuh, otot, rambut, dan tinggi badan (Kruger et al., 2008; Tiggemann, Martins, & Churchett, 2008; Silva et al., 2011). Hal ini dianggap selaras dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa sebanyak 158 orang (52.67%) mengalami ketidakpuasan yang tinggi akan tubuhnya walaupun berada pada latar belakang yang berbeda. Hasil ini pula didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Setiawati (2020) yang menyebutkan sebesar 55.92% laki-laki berada pada kategori body dissatisfaction tinggi. Mayoritas laki-laki dewasa awal acap kali merasakan ketidakpuasan dalam hal penampilan, kecemasan akan persepsi orang lain terhadap lemak dan berat tubuh mereka serta rendahnya kepuasan individu terhadap bagian tubuh seperti pantat, pinggul, paha, dan kaki. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pada latar belakang yang berbeda, body dissatisfaction atau ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya tetap ada terutama pada subjek laki-laki dewasa awal.

Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan nilai positif R sebesar 0.566 yang mengindikasikan adanya korelasi searah antara social comparison dengan body dissatisfaction. Hasil ini dianggap selaras dengan hasil penelitian milik Wahyuni dan Wilani (2019) yang juga menunjukkan nilai positif R sebesar 0.589. Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang searah yang positif antara social comparison dengan body dissatisfaction. Ketika social comparison pada individu rendah maka body dissatisfaction atau ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya pula rendah begitu pula sebaliknya ketika social comparison individu tinggi maka body dissatisfaction pada individu pula tinggi. Pernyataan ini dinilai menerima hipotesis peneliti dimana terdapat pengaruh positif antara social comparison dengan body dissatisfaction.

Hasil penelitian menunjukkan pula pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction adalah sebesar 32%. Berdasarkan kategorisasi besaran efek r^2 oleh Cohen (1988) yang menunjukkan bahwa besaran r^2 0.25 berada pada kategori kuat (large effect). Hal ini mengindikasikan bahwa social comparison merupakan faktor kuat penyumbang body dissatisfaction atau ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Gattario dan Frisen (2019) menunjukkan bahwa salah satu aspek pada social comparison yakni teman sebaya memainkan peran utama sebagai faktor penyumbang ketidakpuasan tubuh pada pria. Norma-norma maskulinitas yang ada pada masyarakat juga secara tidak langsung menjadi faktor lain yang mampu mengakibatkan seseorang merasakan ketidakpuasan tubuhnya atau dalam hal ini biasa disebut dengan body dissatisfaction (Gattario et al., 2015). Salah satu situs online The Good Men Project (2019) menyatakan bahwa salah satu tantangan paling sulit yang dihadapi oleh laki-laki adalah kecenderungan mereka untuk membandingkan diri dengan laki-laki lainnya. Meskipun hal ini dapat memicu persaingan yang sehat dan kreativitas pada individu, namun tidak dipungkiri bahwa efek negatif yang dirasakan jauh lebih banyak dirasakan seperti halnya iri hati, perasaan tidak mampu, perasaan tidak cukup baik hingga bahkan kebencian akan orang lain yang dianggap memiliki sesuatu hal lebih baik dari diri.

Tingginya tingkat body dissatisfaction dan social comparison pada hasil penelitian pula mengindikasikan bahwa hipotesis awal penelitian mengenai korelasi positif antara social comparison dengan body dissatisfaction pada pengguna instagram. Pernyataan ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Saiphoo dan Vahedi (2019) yang menyebutkan bahwa terdapat korelasi positif antara penggunaan media sosial dengan ketidakpuasan tubuh terutama kepuasan tubuh secara evaluatif. Fardouly dan Holland (2018) pula memaparkan bahwa ketidakpuasan tubuh yang lebih besar setelah paparan gambar penampilan ideal orang lain melalui sosial media menunjukkan terdapat korelasi antara individu dengan paparan sosial media dengan ketidakpuasan tubuh yang dialami.

Setiap penelitian termasuk penelitian ini tentu memiliki kelemahan dan kelebihan. Kelebihan penelitian ini antara lain adalah penelitian yang masih tergolong baru baik dalam hal subjek maupun fokus karena penelitian ini menggali mengenai bagaimana social comparison berpengaruh terhadap body dissatisfaction pada laki-laki dewasa awal yang sebelumnya belum pernah diteliti oleh peneliti di Indonesia. Sehingga diharapkan, penelitian ini dapat dijadikan dasar tindakan preventif maupun kuratif terhadap permasalahan yang berkaitan dengan social comparison dan body dissatisfaction terutama pada laki-laki dewasa awal. Sedangkan kelemahan penelitian ini antara lain pengumpulan datanya adalah secara online melalui google form dimana subjek penelitian dapat saja melakukan faking good atau memberikan jawaban yang positif sehingga penilaian akhir akan menjadi baik. Selain itu, subjek penelitian ini hanya berfokus pada laki-laki dewasa awal sedangkan kemungkinan laki-laki pada tahapan yang lain seperti adulthood dan dewasa akhir juga dapat merasakan body dissatisfaction pula.

Simpulan dan Implikasi

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh antara social comparison terhadap body dissatisfaction pada laki-laki dewasa awal pengguna instagram. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa hipotesis penelitian diterima menunjukkan adanya pengaruh positif antara social comparison dengan body dissatisfaction pada laki-laki dewasa awal pengguna instagram. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin rendah individu membandingkan diri dengan orang lain yang ada disekitarnya maka kecenderungan individu dalam memberikan penilaian negatif terhadap dirinya terutama terhadap tubuhnya akan semakin rendah pula. Sebaliknya, ketika individu semakin tinggi membandingkan diri dengan orang lain yang ada di sekitarnya maka ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya juga akan semakin tinggi. Besar pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction adalah sebesar 32%.

Penelitian ini dapat memberikan implikasi untuk para laki-laki dewasa awal agar memiliki evaluasi yang positif baik dengan cara menilai maupun mempersepsikan tubuhnya sehingga mereka tidak lagi merasa bahwa tubuhnya kekurangan suatu apapun, baik dari segi massa tubuh, massa otot hingga bentuk tubuh. Selain itu, dengan diketahuinya gambaran mengenai pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction pada laki-laki dewasa awal diharapkan dapat dijadikan dasar sebagai bentuk preventif

(tersier, sekunder, dan primer) maupun kuratif (psikoterapi, behavioral, psikoanalitik, dll.) akan permasalahan yang terjadi. Mengingat ada faktor lain selain social comparison yang mampu mempengaruhi body dissatisfaction pada diri seseorang, diharapkan penelitian selanjutnya dapat memperhatikan faktor-faktor lain tersebut dan lebih fokus pada subjek laki-laki. Berdasarkan klasifikasi usia, penelitian selanjutnya pula diharapkan tidak hanya berfokus pada masa sehingga peneliti selanjutnya dapat memperoleh data yang lebih luas. Peneliti selanjutnya juga diharapkan mampu meneliti mengenai kausalitas antara kedua variabel yakni social comparison dan body dissatisfaction sehingga hasilnya tidak hanya berpaku pada pengaruh satu variabel terhadap variabel yang lain tetapi juga bagaimana hubungan keduanya.

Referensi

- Argo, J. J., White, K., & Dahl, D. W. (2006). Social comparison theory and deception in the interpersonal exchange of consumption information. *Journal of Consumer Research*, 33(1), 99-108. <https://doi.org/10.1086/504140>
- Bornioli, A., Lewis-Smith, H., Smith, A., Slater, A., & Bray, I. (2019). Adolescent body dissatisfaction and disordered eating: Predictors of later risky health behaviours. *Social Science & Medicine*, 238, 112458. <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112458>
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body image*, 19, 37-43. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.007>
- Buunk, A. P., Dijkstra, P., & Van Vugt, M. (2021). *Applying social psychology: From problems to solutions*. California: Sage.
- Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: development of the body image quality of life inventory. *International Journal of eating disorders*, 31(4), 455-460. <https://doi.org/10.1002/eat.10033>
- Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford Press.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*, 2nd ed. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Coulson, J. (2010). Social comparison and family life. Diambil dari www.happyfamiliesblog.blogspot.com/2010/11/social-comparison-andfamily-life.html
- Doyle, D. M., & Engeln, R. (2014). Body size moderates the association between gay community identification and body image disturbance. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 1(3), 279-284. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/sgd0000049>
- El Ghoch, M., Milanese, C., Calugi, S., Pellegrini, M., Battistini, N. C., & Dalle Grave, R. (2014). Body composition, eating disorder psychopathology, and psychological distress in anorexia nervosa: a longitudinal study. *The American journal of clinical nutrition*, 99(4), 771-778. <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.078816>
- EMarketer. (2020, Mei 19). Social networks see boosts in engagement among users, but not equally. Emarketer.com. Social Networks See Boosts in Engagement Among Users, but Not Equally - Insider Intelligence Trends, Forecasts & Statistics (emarketer.com).
- Fardouly, J., & Holland, E. (2018). Social media is not real life: The effect of attaching disclaimer-type labels to idealized

- social media images on women's body image and mood. *New Media & Society*, 20(11), 4311-4328. <http://dx.doi.org/10.1177/1461444818771083>
- Frederick, D. A., Buchanan, G. M., Sadehgi-Azar, L., Peplau, L. A., Haselton, M. G., Berezovskaya, A., & Lipinski, R. E. (2007). Desiring the muscular ideal: Men's body satisfaction in the United States, Ukraine, and Ghana. *Psychology of Men & Masculinity*, 8(2), 103-117. <http://dx.doi.org/10.1037/1524-9220.8.2.103>
- Frederick, D. A., Jafary, A. M., Gruys, K., & Daniels, E. A. (2012). *Surveys and the epidemiology of body image dissatisfaction*. In *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 766-774). Academic Press. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.8.2.103>
- Gattario, K. H., Frisén, A., Fuller-Tyszkiewicz, M., Ricciardelli, L. A., Diedrichs, P. C., Yager, Z., Franko, D. L., & Smolak, L. (2015). How is men's conformity to masculine norms related to their body image? Masculinity and muscularity across Western countries. *Psychology of Men & Masculinity*, 16(3), 337-347. <http://dx.doi.org/10.1037/a0038494>
- Gattario, K. H., & Frisen, A. (2019). From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body Image*, 28, 53-65. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.002>
- Hair, J., Black, W.C., Babin, B. J., & Anderson, R.E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th Edition). NJ: Prentice-Hall Publication.
- 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.
- Haferkamp, N., Eimler, S. C., Papadakis, A. M., & Kruck, J. V. (2012). Men are from Mars, women are from Venus? Examining gender differences in self-presentation on social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 91-98. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2011.0151>
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex roles*, 45(9), 645-664. <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1014815725852#citeas>
- Kruger, J., Lee, C. D., Ainsworth, B. E., & Macera, C. A. (2008). Body size satisfaction and physical activity levels among men and women. *Obesity*, 16(8), 1976-1979. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.311>
- Kusumaningtyas, D. N. (2019). Body dissatisfaction pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 466-474. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4806>
- Lonergan, A. R., Bussey, K., Mond, J., Brown, O., Griffiths, S., Murray, S. B., & Mitchison, D. (2019). Me, my selfie, and I: The relationship between editing and posting selfies and body dissatisfaction in men and women. *Body image*, 28, 39-43. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.001>
- Lawrence, N. W. (2000). *Social research methods: qualitative and quantitative approaches*. Massachusetts: Allyn & Bacon.
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature. *Journal of psychosomatic research*, 56(6), 675-685. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00129-6](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00129-6)
- Muntazeri, M. A. (2020). Hubungan media sosial terhadap body dissatisfaction pada remaja wanita (Undergraduate Thesis, Universitas Muhammadiyah Malang). Retrieved from <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/67881>
- Muzayyanah, A. I. (2020). Hubungan antara body dissatisfaction dengan perilaku diet tidak sehat pada wanita di Sanggar Senam Bellina Yogyakarta (Undergraduate Thesis, Universitas Mercu Buana Yogyakarta). Retrieved from <http://eprints.mercubuanayogya.ac.id/id/eprint/8256>
- National Eating Disorder Association. (2003). Body image. Diambil dari <http://www.nationaleatingdisorders.org/nedaDir/files/documents/handouts/BodyImag.pdf>.
- Perloff, R. M. (2014). Act 2: Extending theory on social media and body image concerns. *Sex roles*, 71(11-12), 414-418. <http://dx.doi.org/10.1007/s11199-014-0433-1>
- Rodgers, R. F., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2015). Longitudinal relationships among internalization of the media ideal, peer social comparison, and body dissatisfaction: Implications for the tripartite influence model. *Developmental Psychology*, 51(5), 706-713. <https://doi.org/10.1037/dev0000013>
- Rodgers, R. F., McLean, S. A., Marques, M., Dunstan, C. J., & Paxton, S. J. (2016). Trajectories of body dissatisfaction and dietary restriction in early adolescent girls: A latent class growth analysis. *Journal of youth and adolescence*, 45(8), 1664-1677. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-015-0356-3>
- Saiphoon, A. N., & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in human behavior*, 101, 259-275. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.028>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* (Perkembangan masa-hidup) Edisi Ketiga belas Jilid 1. Erlangga.
- Sarwono, J. (2006). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Graha Ilmu.
- Sarwono, S. W. (2003). *Psikologi dalam praktek* (Vol. 1). Restu Agung.
- Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. (2018). The development and validation of the Physical Appearance Comparison Scale-3 (PACS-3). *Psychological Assessment*, 30(10), 1330-1341. <https://doi.org/10.1037/pas0000576>
- Septiana, E. N. (2020). Hubungan antara berpikir positif dan body dissatisfaction pada wanita di Sampang (Undergraduate thesis, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya). Retrieved from <http://repository.untag-sby.ac.id/id/eprint/4003>
- Setiawati, N. A. (2020) Hubungan antara perbandingan sosial dan citra tubuh pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram (Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Retrieved from <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/19038>
- Silva, D. A. S., Nahas, M. V., de Sousa, T. F., Del Duca, G. F., & Peres, K. G. (2011). Prevalence and associated factors with body image dissatisfaction among adults in southern Brazil: A population-based study. *Body Image*, 8(4), 427-431. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.05.009>
- Sunartio, L., Sukamto, M. E., & Dianovianina, K. (2012). Social comparison dan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 157-168. <http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.342>
- Suyanto, B. (2015). *Metode penelitian sosial: Berbagai alternatif pendekatan*. Jakarta: Prenada Media.

- Tamplin, N. C., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2018). Social media literacy protects against the negative impact of exposure to appearance ideal social media images in young adult women but not men. *Body Image, 26*, 29-37. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.05.003>
- The Good Men Project. (2019, Februari 4). Comparing yourself to other men is killing your confidence. <https://goodmenproject.com/guy-talk/comparing-yourself-to-other-men-is-killing-your-confidence-cmtt/>
- Tiggemann, M., Martins, Y., & Churchett, L. (2008). Beyond muscles: Unexplored parts of men's body image. *Journal of health psychology, 13*(8), 1163-1172. <https://doi.org/10.1177%2F1359105308095971>
- Toller, P.W., Suter, E.A., & Trautman, T.C. (2004). Gender role identity and attitudes towards feminism. *Sex Roles, 51* (1), 85-90. <https://doi.org/10.1023/B:SERES.0000032316.71165.45>
- Wahyuni, G. A. K. T. E., & Wilani, N. M. A. (2019). Hubungan antara komparasi sosial dengan citra tubuh pada remaja laki-laki di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana, 6*(1), 176-185.
- Wijanarko, M. A. V. (2021). Hubungan body image, body dissatisfaction, social pressure, perspektif diet, pola makan, dan status gizi dengan kecukupan gizi model wanita Kota Malang (*Doctoral dissertation, Universitas Airlangga*). Retrieved from <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/109608>
- Winarsunu, T. (2009). *Statistik dalam penelitian psikologi & pendidikan*. Malang: UMM Press.
- YPulse. (2020, September 28). *The social platforms that have gained (and lost) young users in 2020*. Ypulse.com. The Social Platforms That Have Gained (and Lost) Young Users In 2020 - YPulse.