

Body Dissatisfaction Ditinjau dari Social Comparison Pada Perempuan Dewasa Awal di Kabupaten Karawang

Andieny Putri Rachmat^{1*}, Wina Lova Riza¹, Dinda Aisha¹

^[1]Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

Abstract

Body dissatisfaction is an individual's assessment of his or her body shape, which involves comparing the perception of his or her body image with other individuals, excessive views of his or her body image, individual understanding of his or her body shape, and significant changes in his or her body shape. The purpose of this study was to determine the effect of social comparison on body dissatisfaction in early adult women in Karawang Regency. The method used in this research is quantitative method. The population in this study were early adult women with an age range of 18-25 years who live in Karawang Regency. The sampling technique in this study used accidental sampling technique, and the number of respondents in this study was 280 respondents. The measuring instrument in this study for the social comparison scale uses the Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R) scale and for the body dissatisfaction scale using the Body Shape Questionnaire-34 (BSQ-34) scale. The data analysis techniques used in this study are normality test, linearity test, simple linear regression hypothesis test, and additional tests, namely the coefficient of determination test and categorization test. Based on the results of the research that has been conducted, the results show that the significance value is $0.000 < 0.05$, and it can be concluded that there is an influence of social comparison on body dissatisfaction in early adult women in Karawang Regency. The results of the coefficient of determination test with an R square value of 0.719, which means that the amount of influence of social comparison on body dissatisfaction is 71.9%.

Keywords: Body Dissatisfaction; Emerging Adulthood; Social Comparison; Women

Article Info

Histori Artikel: Dikirim: 2024-05-27 | Diterbitkan: 2024-10-26

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v14i3.10266>

Vol 14, No 3 (2023) (2024) Halaman: 613 - 624

(*) Penulis Korespondensi: Andieny Putri Rachmat, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia, Email: ps20.andienyraachmat@mhs.ubpkarawang.ac.id



Ini adalah artikel akses terbuka yang disebarluaskan di bawah ketentuan [Lisensi Internasional Commons Attribution 4.0](#), yang mengizinkan penggunaan, penyebaran, dan reproduksi tanpa batasan di media mana pun dengan mencantumkan karya asli secara benar.

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk hidup yang selalu mengalami perubahan seiring berjalaninya waktu. Sepanjang rentang hidup manusia, perkembangan hidup menjadi salah satu fase yang akan dilewati oleh manusia dan tentunya terjadi beberapa tahap mulai dari masa bayi dilahirkan sampai masa individu meninggal dunia. Setiap fase perkembangan manusia tentunya memiliki tugas atau tantangannya masing-masing yang harus dipenuhi. Begitu pula pada masa dewasa awal, menurut Santrock (2012) masa dewasa awal ini terjadi pada rentang usia 18-25 tahun dan pada masa ini pula individu

akan mempergunakan waktunya untuk memulai menarik lawan jenis, mencari pekerjaan, dan siap berumah tangga.

Havighurts (dalam Putri & Sofia, 2021) menjelaskan umumnya tugas perkembangan dewasa awal berkaitan langsung dengan bentuk fisik, terutama pada seorang perempuan. Erdianto (dalam Manurung 2021) menjelaskan bahwa perilaku diet lebih banyak dilakukan oleh perempuan dewasa awal meskipun individu tersebut memiliki indeks massa tubuh (IMT) normal, tetapi individu tersebut tetap melalukan diet dengan alasan individu tersebut takut jika berat badannya naik dan tidak proporsional. Santoso dkk. (2020) mengatakan bahwa pada masa dewasa awal terutama pada seorang perempuan akan lebih memperhatikan pada penampilan fisiknya, untuk menunjang kegiatan sehari-harinya, karena penampilan fisik seringkali berpengaruh dalam penerimaan sosial, salah satunya berkaitan dengan tugas perkembangan yaitu mencari dan menemukan pasangan hidup.

Suseno dan Devi (2014) mengatakan jika daya tarik fisik sangat mempengaruhi proses pencarian pasangan hidup, membangun kehidupan rumah tangga, dan meniti karir, karena hal itulah mulai muncul kebutuhan untuk tampil cantik dihadapan individu lain, dan banyak perempuan mulai fokus pada penampilan fisik dan berusaha tampil cantik dengan memperhatikan wajah, kulit, dan bentuk tubuhnya agar lebih ideal. Ardhiarisa (dalam Pratami, Nuryani, & Lendasari, 2023) menjelaskan jika pandangan individu lain sangat dipengaruhi oleh adanya sebuah julukan "*beauty privilege*", dalam segi karir perempuan yang cantik dan berpenampilan menarik bisa menjadi aset untuk mendapat pekerjaan dan menunjang karir yang membantu di dunia pekerjaan, terlihat jika saat ini banyak sekali pamflet yang tersebar membuka lowongan pekerjaan dan terdapat syarat "*good looking*" atau "*berpenampilan menarik*". Sehingga hal tersebut secara tidak langsung dapat menunjukkan bahwa saat ini penampilan fisik yang menarik dianggap sangat penting untuk mencapai kehidupan sosial dan penerimaan sosial.

Penilaian sosok ideal pada masyarakat Indonesia memiliki standar kecantikan yang tinggi, hal ini terjadi karena representasi kecantikan di sebuah media didominasi oleh perempuan yang berkulit putih serta bertubuh ideal dan ditambah dengan adanya sebuah industri kecantikan yang serupa (Chinta, DH, & Lidwina, 2023). Hal tersebut bisa dilihat dengan yang terjadi saat ini bahwa mulai banyaknya klinik-klinik kecantikan yang menawarkan berbagai perawatan untuk melangsingkan tubuh, obat-obat pelangsing tubuh dengan harga yang relatif terjangkau, iklan produk-produk kecantikan yang menampilkan model-model yang bertubuh langsing dan berkulit putih, serta adanya *beauty pageant* (kontes kecantikan) seperti Puteri Indonesia yang diikuti oleh perempuan yang jika dilihat secara fisik dinilai sebagai perempuan yang ideal. Sehingga hal tersebut secara tidak langsung seolah-olah memaksa perempuan untuk meyakini bahwa bentuk tubuh yang ideal adalah bentuk tubuh yang langsing serta muncul adanya representasi standar kecantikan (Udayana, 2019).

Standar kecantikan tersebut bisa berpengaruh dari media sosial salah satunya adalah Instagram, yang mempertunjukkan bentuk fisik ideal dari perempuan dewasa awal. Hal tersebut sesuai dengan survei *NapoleonCat Stats* pada tahun 2023 bahwa pengguna Instagram terbanyak di Indonesia secara keseluruhan adalah individu yang berjenis kelamin perempuan dengan persentase 52,2% dan kebanyakan berusia 18-24 tahun sejumlah 35,9 juta *user* dengan persentase 38% serta 20,1% didominasi oleh perempuan, sehingga hal tersebut bisa dikatakan bahwa perempuan dewasa awal di Indonesia sudah terpapar media sosial.

Vogel (2014) Instagram menjadi wadah untuk mempresentasikan diri dan kehidupan pribadi, serta Instagram sifatnya adalah mempresentasikan, individu akan cenderung selektif dalam mempresentasikan identitas dirinya sehingga akan berfokus menunjukkan hal-hal positif yang dimiliki seperti memperlihatkan foto-foto terbaiknya. Naomi (dalam Rizkiyah & Apsari, 2019) mengatakan bahwa perempuan rela menderita dengan melakukan diet dan menghabiskan banyak waktu serta materi untuk merawat tubuh agar langsing, indah, dan cantik selayaknya tuntutan media. Aisyah, Simatupang, dan Aisha (2023) menjelaskan semakin canggih penyebaran informasi terkait kecantikan

dan perawatan tubuh, membuat perempuan yang sedang mengalami banyak perubahan secara fisik justru ingin tetap memiliki fisik yang ideal, serta menarik untuk dipandang diri sendiri maupun orang lain.

Individu yang mempunyai anggapan tentang kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep ideal nya, maka individu tersebut tidak dapat menerima kondisinya dengan apa adanya, sehingga hal tersebut dapat mengalami *body dissatisfaction* (Dewi dkk., 2020). Menurut Grogan (dalam Hati & Soejiningsih, 2022) mengatakan bahwa *body dissatisfaction* terjadi ketika pandangan individu terhadap tubuhnya menjadi negatif dan ada kesenjangan antara penilaian individu terhadap tubuh yang sebenarnya dengan citra tubuh ideal nya.

Cooper dkk. (1987) mendefinisikan *body dissatisfaction* merupakan penilaian individu terhadap bentuk tubuhnya, yang melibatkan membandingkan persepsi citra tubuhnya dengan individu lain, pandangan yang berlebihan terhadap citra tubuhnya, pemahaman individu terhadap bentuk tubuhnya, serta adanya perubahan yang signifikan terhadap bentuk tubuhnya. *National Eating Disorders Association* (dalam Najla & Zulfiana, 2022) menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* adalah persepsi terhadap bentuk tubuh diri sendiri, kemudian individu tersebut mempercayai bahwa individu 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.

Lebih lanjut, Cooper dkk. (1987) mengungkapkan terdapat 4 (empat) aspek pada *body dissatisfaction*, aspek pertama persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh (*self perception of body shape*) yaitu persepsi individu terhadap bentuk tubuh yang dimiliki dan berkaitan dengan perasaan takut serta cemas akan menjadi gemuk, aspek kedua membandingkan persepsi mengenai citra tubuh dengan individu lain (*comparative perception of body image*) yaitu individu membandingkan persepsi tubuhnya dengan tubuh individu lain dan biasanya individu akan merasa malu terhadap bentuk tubuhnya serta merasa bentuk tubuhnya sendiri itu buruk, aspek ketiga sikap yang fokus terhadap citra tubuh (*attitude concerning body image alteration*) yaitu individu yang merasa bahwa tubuhnya berubah jadi gemuk, biasanya akan melakukan upaya-upaya agar bisa lebih terlihat kurus, dan aspek yang terakhir yaitu perubahan yang drastis terhadap persepsi mengenai tubuh (*severe alteration in body perception*) yaitu persepsi individu yang berubah secara drastis seringkali akan merasa bahwa dengan bentuk tubuh yang dimilikinya dapat mengganggu aktivitas sehari-hari baik pada dirinya maupun lingkungannya.

Permasalahan mengenai *body dissatisfaction* dapat menimbulkan dampak negatif, termasuk gangguan makan dan menurunkan kualitas hidup (Griffiths, 2016). Thouars (dalam Dewi dkk, 2020) mengungkapkan bahwa Indonesia menempati nomor empat Negara dengan penderita gangguan makan terbanyak dan *body dissatisfaction* berdampak pada depresi, *body dysmorphic disorder*, *anorexia nervosa*, dan *bulimia nervosa*.

Berdasarkan hasil survei pra-penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Kabupaten Karawang pada bulan Desember 2023 dengan melibatkan 45 subjek perempuan dewasa awal. Pra-penelitian yang dilakukan mengacu pada aspek milik Cooper dkk. (1987) bahwa bahwa dari aspek persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh (*self perception of body shape*) terdapat 73,8% responden merasa cemas jika makan sedikit saja akan membuat tubuhnya gemuk, dari aspek membandingkan persepsi mengenai citra tubuh dengan individu lain (*comparative perception of body image*) terdapat 79,8% responden membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh perempuan lain sehingga merasa bentuk tubuhnya terlihat buruk dibandingkan dengan perempuan lain, dari aspek sikap fokus terhadap citra tubuh (*attitude concerning body image alteration*) terdapat 46,4% responden pernah sengaja memuntahkan makanan agar merasa lebih kurus, dan dari aspek perubahan yang drastis terhadap persepsi mengenai tubuh (*severe alteration in body perception*) terdapat 42,9% responden pernah menghindari suatu acara karena malu dengan bentuk tubuhnya. Selain itu, pra-penelitian juga dilakukan melalui sesi

wawancara dengan melibatkan 3 subjek perempuan dewasa awal yang dilakukan pada Januari 2024. Berdasarkan hasil wawancara, menunjukkan bahwa sering terjadinya kekhawatiran menjadi gemuk pada diri responden ketika berat badannya naik meskipun hanya naik sekitar 1-2 kg.

Cash dan Pruzinsky (dalam Amarina & Laksmiati, 2022) menjelaskan faktor yang memengaruhi *body dissatisfaction* yaitu jenis kelamin, hubungan interpersonal, dan media massa. Penggunaan terhadap media massa dapat mempengaruhi persepsi individu, seringkali konten media menciptakan standar kecantikan perempuan seperti memiliki tubuh yang langsing sebagai simbol kecantikan seorang perempuan. Dengan melihat banyak media, individu akan cenderung melakukan perbandingan sosial (*social comparison*) antara dirinya dengan public figur yang dianggap memiliki tubuh yang ideal. Sejalan dengan hal tersebut Alifa dan Rizal (2020) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* adalah *social comparison* atau perbandingan sosial.

Media sosial adalah salah satu tempat munculnya perbandingan sosial (*social comparison*), karena melalui media sosial individu dapat mempresentasikan dirinya secara bebas. Melalui media sosial ini, individu terus menerus mengekspresikan kehidupannya dengan menampilkan bentuk foto maupun video yang menunjukkan kondisi ideal dan dapat memicu emosi negatif yang disebut dengan *envy* atau iri hati (Fioravanti dkk., 2020). Smith dan Kim (dalam Iezzah, 2016) menjelaskan *envy* atau iri hati merupakan sebuah emosi yang tidak menyenangkan yang bisa muncul ketika individu membandingkan secara tidak menyenangkan dengan individu yang lain. Dari hal tersebut menurut Festinger (Wulandari & Budiani, 2020) *envy* atau iri hati merupakan salah satu dampak dari *social comparison*.

Schaefer dan Thompson (dalam Lubis & Indrawati, 2023) mengatakan bahwa *social comparison* adalah kecenderungan individu untuk mengevaluasi penampilan fisiknya dengan cara membandingkannya dengan individu yang lain. Lebih lanjut Schaefer dan Thompson (2014) mengatakan bahwa terdapat lima aspek *social comparison*, yaitu penampilan fisik (*physical appearance*) yaitu ketika individu membandingkan penampilan fisiknya dengan penampilan fisik pada individu yang lain, aspek kedua berat tubuh (*weight*) yaitu ketika individu membandingkan berat tubuhnya dengan berat tubuh pada individu yang lain, aspek ketiga bentuk tubuh (*body shape*) yaitu ketika individu membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh pada individu lain (misalnya, perempuan cenderung membandingkan bentuk tubuh yang langsing yang dimiliki oleh perempuan lain), aspek keempat ukuran tubuh (*body size*) yaitu ketika individu membandingkan ukuran pada bagian-bagian tubuhnya dengan individu lain, dan aspek terakhir lemak tubuh (*body fat*) yaitu ketika individu membandingkan pada bagian-bagian tertentu yang cenderung memiliki lemak tubuh yang berlebih dengan individu yang lain.

Berdasarkan literatur yang ada, banyak studi yang membahas mengenai pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Najla dan Zulfiana (2022) bahwa adanya pengaruh positif antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada laki-laki dewasa awal. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rahmadiyanti dan Munthe (2020) menjelaskan adanya hubungan yang positif antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. Kemudian penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Fuller-Tyszkiewicz dkk. (2019) menjelaskan diantara beberapa prediktor, *social comparison* menjadi prediktor paling signifikan penyebab munculnya *body dissatisfaction*. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, pada penelitian ini subjek yang akan diteliti adalah dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun yang berjenis kelamin perempuan, dan berdomisili di Kabupaten Karawang.

Berdasarkan penjelasan yang sudah dipaparkan di atas, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal di Kabupaten Karawang. Hipotesis penelitian ini adalah apabila *H_a* diterima maka ada pengaruh *social comparison* terhadap

body dissatisfaction pada perempuan dewasa awal di Kabupaten Karawang. Sedangkan apabila H_0 diterima maka tidak ada pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal di Kabupaten Karawang.

METODE

Desain Penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif, karena dalam penelitian ini disajikan dengan berupa angka. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Sugiyono (2022) menjelaskan bahwa pada metode kuantitatif data penelitian yang disajikan yaitu berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kausalitas. Sugiyono (2022) menjelaskan penelitian kausalitas yaitu peneliti menarik kesimpulan dari ada atau tidaknya hubungan sebab-akibat antara variabel independen (variabel yang mempengaruhi) dan variabel dependen (variabel yang dipengaruhi). Desain penelitian kausalitas digunakan untuk mengetahui pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal di Kabupaten Karawang. Variabel independen atau variabel bebas (X) pada penelitian ini yaitu *social comparison*, kemudian untuk variabel dependen atau variabel terikat (Y) yaitu *body dissatisfaction*.

Partisipan

Azwar (2017) mendefinisikan populasi sebagai kelompok subjek dengan karakteristik yang telah ditetapkan yang akan digeneralisasi oleh sebuah hasil penelitian. Populasi penelitian ini merupakan perempuan dewasa awal yang berdomisili di Kabupaten Karawang dengan jumlah populasi yang tidak diketahui. Rentang usia dewasa awal pada penelitian ini mengacu pada teori Santrock (2012) yaitu 18 sampai 25 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *non-probability sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel yang dimana tidak semua individu dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai bagian dari sampel (Sugiyono, 2022). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan penilaian atau kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2022). Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 280 sampel atau responden.

Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala psikologi. Skala yang digunakan untuk mengukur *social comparison* adalah skala *Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R)* yang diadopsi ke dalam bahasa Indonesia berdasarkan aspek-aspek milik Schaefer dan Thompson (2014). Jumlah instrumen dalam penelitian ini berjumlah 11 aitem dengan 2 aitem untuk aspek penampilan fisik (*physical appearance*), 2 aitem untuk aspek berat tubuh (*body weight*), 2 aitem dengan aspek bentuk tubuh (*body shape*), 3 aitem untuk aspek ukuran tubuh (*body size*), dan 2 aitem untuk lemak tubuh (*body fat*). Pada penelitian ini menggunakan skala *likert*, kemudian terdapat lima alternatif respon, yaitu 1 = Tidak pernah, 2 = Jarang, 3 = Kadang-kadang, 4 = Sering, 5 = Selalu. Contoh pernyataan pada alat ukur PACS-R adalah “ketika saya berada di tempat umum, saya membandingkan penampilan fisik saya dengan penampilan orang lain” dan “ketika saya bertemu orang baru, saya membandingkan ukuran tubuh saya dengan ukuran tubuh orang lain”. Dalam penelitian ini, skala yang digunakan hanya satu jenis yaitu *favorable*.

Skala yang digunakan untuk mengukur *body dissatisfaction* adalah skala *Body Shape Questionnaire-34 (BSQ-34)* yang diadopsi dari Sitepu (2020) berdasarkan aspek-aspek dari Cooper dkk. (1987). Jumlah instrumen dalam penelitian ini berjumlah 34 aitem dengan 22 aitem untuk aspek persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh (*self perception of body shape*), 5 aitem untuk aspek membandingkan persepsi mengenai citra tubuh dengan individu lain (*comparative perception of body image*), 5 aitem untuk aspek sikap

yang fokus terhadap citra tubuh (*attitude concerning body image alteration*), dan 2 aitem untuk aspek perubahan yang drastis terhadap persepsi mengenai tubuh (*severe alteration in body*). Pada penelitian ini menggunakan skala *likert* yang disusun dalam format *checklist*, kemudian instrumen *body dissatisfaction* terdapat enam alternatif respon, yaitu 1 = Tidak pernah, 2 = Jarang, 3 = Kadang-kadang, 4 = Sering, 5 = Sangat sering, 6 = Selalu. Contoh pertanyaan pada alat ukur BSQ-34 adalah "Pernahkah Anda merasa malu akan bentuk tubuh Anda?" dan "pernahkah bersama perempuan kurus membuat anda merasa lebih memperhatikan bentuk tubuh anda?". Dalam penelitian ini, skala yang digunakan hanya satu jenis yaitu *favorable*.

Analisis Data

Dalam penelitian ini, sebelum skala digunakan peneliti terlebih dahulu melakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Uji analisis aitem yang digunakan dalam penelitian ini peneliti menggunakan indeks daya diskriminasi aitem 0.3, dengan demikian aitem yang koefisien korelasinya <0.3 dinyatakan gugur (tidak valid), sedangkan aitem dengan koefisien korelasi >0.3 dianggap valid (Azwar, 2019). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program *software SPSS* versi 25 for windows untuk teknik analisisnya.

Sebelum melakukan uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan uji pra-syarat, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normalitas data pada faktor-faktor yang memengaruhi (Sugiyono, 2022). Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov* untuk menguji normalitas data. Perhitungan dilakukan dengan cara memperhatikan nilai taraf signifikansi, jika nilai >0.05 atau 5%, maka dapat dikatakan data berdistribusi normal, dan apabila nilai <0.05 atau 5% maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Dalam penelitian ini, untuk mendapatkan hasil analisis data, peneliti menggunakan bantuan program *software SPSS* versi 25 for windows. Setelah dilakukan uji normalitas, maka dilakukan uji linearitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen) memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan (Sugiyono, 2022). Dalam penelitian ini untuk menentukan linearitas menggunakan nilai signifikansi, yaitu jika nilai signifikansi <0.05 maka data dinyatakan linear, kemudian jika nilai signifikansi >0.5 maka data dinyatakan tidak linear. Dalam penelitian ini, untuk mendapatkan hasil linearitas peneliti menggunakan bantuan program *software SPSS* versi 25 for windows.

Pengujian hipotesis pada penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana. Regresi sederhana dapat digunakan untuk mengukur kekuatan hubungan atau pengaruh antara dua variabel dependen dan variabel independen. Dasar pengambilan keputusan didasarkan jika hasil nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel dan nilai signifikansi <0.05 ($p <0.05$) sehingga dapat dikatakan terdapat pengaruh antara variabel penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini adalah 280 perempuan dewasa awal dengan usia 18-25 tahun yang berdomisili di Kabupaten Karawang. Data demografi responden dapat dilihat pada Tabel di bawah ini.

Tabel 1. Data Demografi Berdasarkan Usia

Usia	Total	Percentase
18	1	0.36%
19	3	1.07%
20	14	5%
21	58	20.7%
22	96	34.3%
23	72	25.7%
24	25	8.9%
25	11	3.4%
Total	280	100%

Berdasarkan tabel di atas, responden dengan kelompok usia 18-21 tahun sebanyak 76 responden atau 27% dan responden dengan kelompok usia 22-25 tahun sebanyak 204 responden atau 73%. Hal ini, menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini termasuk kategori dewasa awal. Berikut data responden berdasarkan pendidikan, sebagai berikut:

Tabel 2. Data Demografi Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Total	Percentase
SMA/SMK	164	58.6%
D3	18	6.5%
D4	4	1.4%
S1	94	33.6%
S2	-	0%
Total	280	100%

Berdasarkan tabel di atas, responden dengan kelompok pendidikan SMA/SMK sebanyak 164 responden atau 58.6%, kelompok pendidikan D3 sebanyak 18 responden atau 6.5%, kelompok pendidikan D4 sebanyak 4 responden atau 1.4%, dan kelompok pendidikan S1 sebanyak 94 responden atau 33.6%.

Peneliti melakukan *tryout* pada skala *social comparison* dengan jumlah 11 aitem kepada 75 responden yang sesuai kriteria pada penelitian ini. Hasil dari *tryout* yang sudah dilakukan, seluruh aitem dinyatakan valid karena setiap aitem memiliki nilai koefisien korelasi dengan rata-rata nilai mulai dari 0.6 sampai dengan 0.8 yang artinya nilai tersebut >0.3 . Sehingga aitem tersebut bisa digunakan sebagai instrumen pengambilan data dalam penelitian ini.

Selanjutnya peneliti melakukan *tryout* pada skala *body dissatisfaction* dengan jumlah 34 aitem kepada 75 responden yang sesuai kriteria pada penelitian ini. Hasil dari *tryout* yang sudah dilakukan, seluruh aitem dinyatakan valid karena setiap aitem memiliki nilai koefisien korelasi dengan rata-rata nilai mulai dari 0.6 sampai dengan 0.8 yang artinya nilai tersebut >0.3 . Sehingga aitem tersebut bisa digunakan sebagai instrumen pengambilan data dalam penelitian ini.

Uji Reliabilitas skala dapat diketahui dengan menggunakan teknik analisis *Cronbach's Alpha* dengan program *software SPSS* versi 25 for windows. Berikut adalah hasil uji reliabilitas pada masing-masing skala yang sudah di uji coba kepada 75 responden, yaitu:

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Skala *Social Comparison*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.955	11

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji reliabilitas pada skala *social comparison* mendapatkan koefisien reliabilitas sebesar 0.955. Jika mengacu tabel *Guilford*, hasil tersebut dapat masuk ke dalam kriteria sangat reliabel. Berikut adalah hasil uji reliabilitas skala *body dissatisfaction*, yaitu:

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Skala *Body Dissatisfaction*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.983	34

Berdasarkan tabel di atas hasil uji reliabilitas pada skala *body dissatisfaction* mendapatkan koefisien reliabilitas sebesar 0.983. Jika mengacu pada tabel *Guilford*, hasil tersebut dapat masuk ke dalam kriteria sangat reliabel. Maka, dapat disimpulkan bahwa kedua skala pada penelitian ini layak dan dapat digunakan pada penelitian ini.

Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov* untuk menguji normalitas data. Perhitungan dilakukan dengan cara memperhatikan nilai taraf signifikan, jika >0.05 atau 5%, maka dapat dikatakan data berdistribusi normal, dan jika data <0.05 atau 5% maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas pada skala *PACS-R* dan *BSQ-34* ditunjukkan pada tabel berikut, yaitu:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas *Social Comparison* dan *Body Dissatisfaction*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
<i>N</i>		280
Normal Parameters ^{a,b}		.0000000
	Mean	
	Std. Deviation	26.40553160
Most Extreme Differences		
	Absolute	.040
	Positive	.040
	Negative	-.031
Test Statistic		.040
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Dari hasil tabel di atas menunjukkan bahwa nilai *asymp. Sig. (2 tailed)* yaitu sebesar 0.200 yang artinya $0.200 > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa data pada variabel *social comparison* dan *body dissatisfaction* berdistribusi secara normal.

Uji selanjutnya adalah uji linearitas. Berikut adalah hasil uji linearitas pada penelitian ini pada variabel *social comparison* dan *body dissatisfaction*, yaitu:

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Body Dissatisfaction * Social Comparison	Between Groups	(Combined)	530832.635	41	12947.137	19.159	.000
		Linearity	497132.607	1	497132.607	735.653	.000
		Deviation from Linearity	33700.028	40	842.501	1.247	.161
		Within Groups	160833.308	238	675.770		
	Total		691665.943	279			

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat jika nilai *linearity* sebesar 0.000. Sehingga, bisa disimpulkan bahwa variabel *social comparison* dan variabel *body dissatisfaction* dapat dinyatakan memiliki hubungan yang linear, karena nilai signifikansi nya sebesar 0.000 yang artinya nilai <0.05 .

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji analisis regresi linear sederhana. Berikut adalah hasil uji regresi linear sederhana *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal di Kabupaten Karawang, yaitu:

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis (Regresi Linear Sederhana)

ANOVA ^a					
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F
1	Regression	497132.607	1	497132.607	710.433
	Residual	194533.336	278	699.760	
	Total	691665.943	279		

a. Dependent Variable: Body Dissatisfaction

b. Predictors: (Constant), Social Comparison

Dari hasil tabel di atas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000. Sehingga nilai signifikan 0.000 < 0.05, maka bisa dikatakan bahwa Ha diterima dan H0 ditolak, hal tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal di Kabupaten Karawang.

Koefisien determinasi digunakan untuk suatu penelitian yang bertujuan mengukur seberapa besar suatu model memiliki kemampuan dalam menjelaskan variabel-variabel terikat (Sugiyono, 2022). Nilai dari koefisien determinasi menunjukkan besarnya pengaruh antara variabel independen (*social comparison*) dan variabel dependen (*body dissatisfaction*). Berikut hasil dari uji koefisien determinasi, yaitu:

Tabel 8. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.848 ^a	.719	.718	26.45298

Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil nilai R Square sebesar 0.719 atau 71.9%. Maka dari hasil tersebut, variabel *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal di Kabupaten Karawang memiliki pengaruh sebesar 71.9%. Kemudian, untuk sisanya sebesar 28.1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil Uji kategorisasi pada variabel *social comparison* dan *body dissatisfaction* didapatkan hasil pada tabel berikut, yaitu:

Tabel 9. Hasil Uji Kategorisasi *Social Comparison*

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	42	15%
Sedang	196	70%
Tinggi	42	15%
Total	280	100%

Berdasarkan tabel di atas, responden pada variabel *social comparison* paling tinggi berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 196 responden dengan persentase sebesar 70% artinya bahwa *social comparison* pada perempuan dewasa awal di Kabupaten Karawang sebagian besar rata-rata atau cukup. Menurut Celine dan Seotjiningsih (2024) *social comparison* yang berada pada kategori sedang artinya responden menunjukkan bahwa individu kerap beberapa kali melakukan *social comparison*, dimana individu tersebut melakukan perbandingan terhadap penampilan fisik, berat badan, bentuk tubuh, ukuran tubuh, dan lemak tubuh dengan individu lainnya.

Tabel 10. Hasil Uji Kategorisasi *Body Dissatisfaction*

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	39	14%
Sedang	196	70%
Tinggi	45	16%
Total	280	100%

Berdasarkan tabel di atas, responden pada variabel *body dissatisfaction* paling tinggi berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 196 responden dengan persentase sebesar 70% artinya bahwa *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal di Kabupaten Karawang sebagian besar rata-rata atau cukup. Menurut Celine dan Soetjiningsih (2024) *body dissatisfaction* yang berada pada kategori sedang artinya responden menunjukkan gejala-gejala *body dissatisfaction*, seperti memikirkan hal negatif mengenai bentuk tubuh, membandingkan tubuhnya dengan individu lain, berusaha merubah citra tubuh yang dimilikinya agar sesuai dengan yang diinginkan, dan memandang dirinya lebih buruk dari individu lain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *social comparison* pada perempuan dewasa awal di Kabupaten Karawang. Berdasarkan hasil hipotesis yang telah dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi liner sederhana. Uji hipotesis variabel *social comparison* (X) dengan *body dissatisfaction* (Y) dapat membuktikan bahwa ada pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal di Kabupaten Karawang.

Hasil pada penelitian ini sesuai dengan pernyataan Humaira dan Alviani (2023) bahwa *social comparison* mempengaruhi *body dissatisfaction*. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Dewi dkk. (2020) bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alfina dan Soetjiningsih (2023) mengatakan terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan. Penelitian lain dilakukan oleh Fuller-Ttyszkiewicz dkk. (2019) menjelaskan bahwa di antara beberapa prediktor, *social comparison* menjadi prediktor paling signifikan penyebab munculnya *body dissatisfaction*. Selain itu, pada penelitian Alifa dan Rizal (2020) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya *body dissatisfaction* adalah *social comparison*.

Hal tersebut sejalan dengan pendapat Dewi dkk. (2020) jika individu seringkali membandingkan tubuhnya dengan individu yang lain secara terus menerus, maka akan semakin membuat *body dissatisfaction* terbentuk. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Adelia dan Rinaldi (2023) menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat *social comparison* individu, maka akan semakin tinggi juga tingkat *body dissatisfaction* individu tersebut. Begitupula sebaliknya, jika tingkat *social comparison* individu rendah, maka akan rendah juga tingkat *body dissatisfaction* individu tersebut.

Uji analisis tambahan yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji koefisien determinasi. Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi di dapatkan hasil 0.719, yang berarti diketahui besaran pengaruh variabel *social comparison* sebesar 71.9%, Kemudian, 28.1% diprediksi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Amarina & Laksmiati, 2022) menjelaskan faktor yang memengaruhi *body dissatisfaction* yaitu jenis kelamin, hubungan interpersonal, dan media massa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap perempuan dewasa awal di Kabupaten Karawang, maka bisa disimpulkan jika terdapat pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal di Kabupaten Karawang. Kemudian besarnya pengaruh *social comparison* sangat berpengaruh besar terhadap *body dissatisfaction*, namun tentunya terdapat pengaruh dari variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *social comparison* individu, maka akan semakin tinggi juga tingkat *body dissatisfaction* individu tersebut. Begitupula sebaliknya, jika tingkat *social comparison* individu rendah, maka akan rendah juga pada tingkat *body dissatisfaction* individu tersebut.

REFERENSI

- Adelia, A., & Rinaldi, R. (2023). Hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna Instagram di Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 28024-28030.
- Aisyah, E. P., Simatupang, M., & Aisha, D. (2023). Pengaruh *optimism* terhadap *body image* remaja putri pengguna produk kecantikan di Karawang. *Psikologi Prima*, 6(2), 93-102.
- Alfina, A., & Soetjiningsih, C. H. (2023). *Social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal pengguna Instagram dan Tiktok. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 2508-2517.
- Alifa, A. N., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada wanita yang memiliki kelebihan berat badan (*overweight*). *Proyeksi*, 15(2), 110-119.
- Amarina, F. N., & Laksmitiati, H. (2021). Hubungan antara komparasi sosial dan *body dissatisfaction* pada perempuan pengguna Instagram di surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1-11.
- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Celine, C., & Soetjiningsih, C. H. (2024). *Social comparison* dan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna sosial media Instagram di Kota Salatiga. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 3291-3300.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). *The development and validation of the body shape questionnaire*. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485-494.
- Dewi, A. E., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P. (2020). *Social comparison* dan kecenderungan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna instagram. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 173-180.
- DH, A. G. (2023, November). Dampak standar kecantikan bagi perempuan di Indonesia. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)* (Vol. 2, pp. 1440-1448).
- Fioravanti, G., Prostamo, A., & Casale, S. (2020). *Taking a short break from Instagram: The effects on subjective well-being*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(2), 107-112.
- Fuller-Tyszkiewicz, M., Chhouk, J., McCann, L. A., Urbina, G., Vuo, H., Krug, I., ... Richardson, B. (2019). *Appearance comparison and other appearance-related influences on body dissatisfaction in everyday life*.
- Griffiths, S., Hay, P., Mitchison, D., Mond, J. M., McLean, S. A., Rodgers, B., & Paxton, S. J. (2016). *Sex differences in the relationships between body dissatisfaction, quality of life and psychological distress*. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 40(6), 518-522.
- Hati, C. I. P. (2022). Hubungan *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna Instagram. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 13(2), 99-114.
- Humaira, M. P., & Aviani, Y. I. (2023). Pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna media sosial di Sumatera Barat. *Jurnal Riset Psikologi*, 6(2), 105-112.
- Iezzah, A. S. (2016). *Interrelasi antara iri, social undermining, dan prosocial behavior*. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 8(3), 147-155.
- Lubis, R. S. D., & Indrawati, E. (2023). *Social comparison* dan *body dissatisfaction* dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 7(3), 134-141.
- Manurung, I. V. A. N. A. (2021). Hubungan antara *body image* dan perilaku diet pada wanita dewasa awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1126-1131.

- Najla, A. D., & Zulfiana, U. (2022). Pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada laki-laki dewasa awal pengguna instagram. *Cognicia*, 10(1), 64-71.
- Napoleon Cat. Stats (2023) *Instagram users in Indonesia January 2023*. Diunduh di <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2023/01/>
- Pratami, V. T., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2023). Tingkat kepercayaan diri pada wanita dewasa awal dengan adanya tren *beauty privilege*. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1101-1108.
- Putri, E. R., & Sofia, L. (2021). Kematangan emosi dan religiusitas terhadap keharmonisan keluarga pada dewasa awal. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 430-439.
- Rahmadiyanti, A., Munthe, R. A., & Aiyuda, N. (2020). *Social comparison* dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(1), 11-19.
- Rizkiyah, I., & Apsari, N. C. (2019). *Strategi coping* perempuan terhadap standarisasi cantik di masyarakat. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 18(2), 133-152.
- Santoso, M. V., Fauzia, R., & Rusli, R. (2020). Hubungan antara kepuasan citra tubuh dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada wanita dewasa awal di Kota Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, 2(1), 55-60.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development*: Perkembangan masa-hidup. Edisi 13, *Jilid 2*. Erlangga
- 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.
- Sitepu, F. H., Effendy, E., & Amin, M. M. (2020). *Validity and reliability of instruments body shape questionnaire-34 (bsq-34) based on indonesia version*. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology*, 17(6), 1545-1555.
- Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, r&d. Bandung: ALFABETA, cv.
- Suseno, A. O., & Dewi, K. S. (2014). Hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan intensi melakukan perawatan tubuh pada wanita dewasa awal. *Jurnal Empati*, 3(3), 20-31.
- Udayana, J. P. (2019). Hubungan antara citra tubuh dan konformitas terhadap perilaku konsumtif pada remaja putri di Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 96-108.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). *Social comparison, social media, and self-esteem*. *Psychology of popular media culture*, 3(4), 206.
- Wulandari, D., & Budiani, M. S. Hubungan antara *social comparison* dengan materialisme pada pelajar SMK X di Kota Kediri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7, 121-33.