

Hubungan antara Komparasi Sosial dengan Citra Tubuh Pada Perempuan Dewasa Awal

The Relationship between Social Comparison and Body Image in Early Adult Women

Utiya Azizah

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: utiya.18173@mhs.unesa.ac.id

Hermien Laksmiwati

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: hermienlaksmiwati@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara komparasi sosial dengan citra tubuh pada perempuan dewasa awal. Metode pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non eksperimen. Metode penelitian kuantitatif non eksperimen bertujuan untuk meneliti korelasi antar variabel. Teknik sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan populasi 120 perempuan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan skala yang terdiri atas skala komparasi sosial dan citra tubuh. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji korelasi *product moment* dengan bantuan dari *SPSS 26.0 for windows*. Hasil pada penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara komparasi sosial dengan citra tubuh. Hal tersebut dapat dibuktikan dari taraf signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dengan skor koefisien korelasi sebanyak 0.381. Berdasarkan analisa dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan positif antara komparasi sosial dengan citra tubuh pada perempuan dewasa awal. Hal ini menunjukkan jika semakin tinggi komparasi sosial yang dilakukan oleh perempuan, maka semakin tinggi citra tubuh. Hal ini juga berlaku sebaliknya, apabila komparasi sosial yang dilakukan rendah, maka semakin tinggi citra tubuh.

Kata kunci : Citra tubuh, Komparasi Sosial, Perempuan.

Abstract

The purpose of this research is to determine the relationship between social comparison and body image in early adult women. The method in this study uses non-experimental quantitative methods. Non-experimental quantitative research methods aim to examine the correlation between variables. The sample technique in this study used purposive sampling with a population of 120 female. Data collection techniques in this study with a scale consisting of social comparison scale and body image. The data obtained were analyzed by product moment correlation test with the help of SPSS 26.0 for windows. The results of the analysis showed that there is a relationship between social comparison and body image. This can be proven from a significance level of 0.000 ($p < 0.05$) with a correlation coefficient score of 0.381. Based on the analysis it can be concluded that there is a positive significant relationship between social comparison and body image in early adult women. This shows that the higher the social comparison made by women, the higher the body image. This also applies vice versa, if the social comparison is low, then the body image is higher.

Key word : Body Image, Social Comparison, Female.

Article History	 
<i>Submitted : 29-07-2023</i>	
<i>Final Revised : 09-08-2023</i>	
<i>Accepted : 09-08-2023</i>	<p><i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>

Perempuan mempunyai standar kecantikan mereka sendiri sesuai dengan standar mereka, masyarakat memiliki standar kecantikan tersendiri yang dapat memengaruhi persepsi individu terhadap konsep tubuh ideal. Beberapa masyarakat beranggapan bahwa perempuan cantik memiliki hidung mancung, bertubuh langsing atau tinggi, dan berkulit putih dan bersih (Rizkiyah & Apsari, 2020). Individu yang memiliki bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal yang diinginkan dapat mengakibatkan individu merasa tidak puas, sedih dan kecewa terhadap tubuhnya (Denich & Ifdil, 2015). Sebuah studi oleh Tiggemann & Zaccardo (2015) menyatakan bahwa perempuan yang melihat bentuk tubuh menarik di media sosial dapat mempengaruhi harga diri dan menimbulkan citra tubuh negatif. Hal ini bisa menyebabkan ketidakpuasan terhadap penampilan mereka. Apabila seorang perempuan memiliki *body image* yang positif, maka dia cenderung merasa puas dengan bentuk tubuhnya dan tidak merasa terganggu oleh perbedaan penampilan fisiknya (Bell & Rushforth, 2008).

Secara global, telah terjadi peningkatan yang signifikan dalam penggunaan media sosial (Sukanto et al., 2019). Media sosial berbasis web adalah teknologi yang digunakan untuk membuat program interaktif yang memungkinkan masyarakat umum untuk berbagi, berdiskusi, membuat serta mengubah konten buatan pengguna (Kietzmann et al., 2011). Media sosial digunakan oleh orang-orang untuk sekedar menghabiskan waktu atau untuk mencari hiburan (Syahreza & Tanjung, 2018). Meskipun majalah dan televisi menampilkan selebriti, model dan individu lain namun berbeda dengan media sosial. Media sosial memungkinkan orang untuk bertukar, mencari dan menemukan informasi yang diminati, memungkinkan basis pengguna yang lebih luas. Secara umum, media sosial menampilkan konten yang melibatkan individu-individu yang dikenal, seperti teman atau anggota keluarga. Individu dapat melihat foto dan video model, *influencer* dan selebriti saat menggunakan media sosial (Fardouly & Vartanian, 2015).

Media sosial memiliki fitur khas yang membedakannya dari majalah dan televisi, dimana fitur ini yang pada gilirannya dapat memengaruhi persepsi citra tubuh seseorang. Pertama, media sosial memungkinkan pengguna untuk menunjukkan diri mereka sendiri atau orang lain yang mempunyai akun media sosial, bukan hanya model atau selebriti. Kedua, sebagai pengguna cenderung menampilkan sisi menarik dari diri mereka di halaman media sosial mereka dengan mengunggah video atau gambar. Selain itu, pengguna memiliki opsi untuk menghapus postingan yang kurang menarik dari akun mereka. Ketiga, media sosial memfasilitasi pengguna untuk melihat gambar atau video dari berbagai akun orang lain, termasuk teman, keluarga, orang asing dan selebriti. Selain sekedar melihat postingan orang lain, media sosial juga menjadi sarana komunikasi dengan orang lain atau teman sebaya.

Jenis media sosial mencakup antara lain *facebook*, *instagram*, *youtube*, *twitter*, *tiktok* dan *pinterest*. Tiap media sosial tersebut memiliki fitur dan manfaat yang beragam ketika digunakan

(Aristantya & Helmi, 2019). *Instagram* termasuk platform media sosial yang populer. Instagram memungkinkan individu untuk mempublikasikan foto maupun video serta dapat dimanfaatkan sebagai sarana komunikasi dengan pengikut maupun individu lain yang tidak mengikuti akun *instagram* individu lain, mereka dapat terhubung melalui fitur pesan langsung yang terdapat di *instagram* (Ridgway & Clayton, 2016). Mengunggah foto dan video ke *instagram* dapat mendapatkan *like* serta komentar dari *followers* dan orang lain pengguna *instagram* lainnya (Tyer, 2016). Instagram menyediakan fitur IGTV, filter, *instagram story* dan konten lainnya. Sehingga pengguna tidak hanya berbagi foto maupun video namun dapat menggunakan fitur lainnya (Astuti & Ningsih, 2021).

Pada bulan September 2020, *instagram* telah mencatat sebanyak 79 juta pengguna dimana mayoritas dari mereka adalah perempuan dengan persentase total sebesar 51,1% (Iman, 2020). Instagram adalah media sosial paling populer dikalangan anak muda, termasuk perempuan (Anderson & Jiang, 2018).

Penelitian telah menunjukkan bahwa perbedaan penampilan dari teman sebaya berdampak signifikan pada citra tubuh (Carey et al., 2014). Ini juga dianggap sebagai salah satu yang berpengaruh terhadap pembentukan citra diri. Situasi ini membantu individu dalam mengevaluasi dan mengenali identitas pribadi mereka (Saraswati et al., 2016). Beberapa perempuan telah beranggapan bahwa memiliki penampilan menarik dan tubuh yang ideal sangat penting karena mampu menarik perhatian orang lain (Septianningsih & Sakti, 2021). Hal ini juga berlaku bagi mahasiswi yang biasanya mencapai usia 18-25 tahun dan memasuki masa dewasa awal. Dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa. Masa dewasa awal, antara usia 18-25 tahun, ditandai oleh aktivitas yang dipenuhi dengan percobaan hal-hal baru dan penemuan. Peralihan dari masa remaja ke masa dewasa merupakan periode perubahan yang berlangsung terus-menerus (Santrock, 2012). Sebagian orang menghabiskan masa dewasa awalnya untuk memulai pencarian pekerjaan, mengejar hubungan romantis, dan beberapa di antaranya siap untuk membentuk keluarga (Santrock, 2019).

Pada saat memulai fase awal dewasa, sebagian orang menjalin hubungan dengan lawan jenis dan memprioritaskan penampilannya. Hasil studi Astuti & Ningsih (2021) yang melibatkan 97 wanita dewasa awal, di mana 68 dari mereka yang menggunakan Instagram mengungkapkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka. Kondisi ini mungkin terjadi ketika individu menginternalisasi konsep kecantikan yang ideal dan mengevaluasi penampilan mereka melalui perbandingan sosial dengan orang lain di platform seperti *instagram* (Fardouly et al., 2015).

Menurut sebuah studi tahun 2006 oleh Rief et al., (2006), hasilnya menunjukkan bahwa 27% dari pria dan 41% dari wanita merasa terlalu memperhatikan penampilan mereka, terutama pada beberapa bagian tubuh tertentu. Studi ini menemukan bahwa tingkat ketidakpuasan tubuh lebih tinggi daripada pria, dengan sekitar 10% dari pria dan 15,6% dari wanita menyatakan ketidakpuasan dengan penampilan mereka.

Berdasarkan wawancara dengan beberapa perempuan yang memenuhi kriteria yang ditetapkan oleh peneliti, perempuan tersebut merasa tidak puas dengan penampilannya, sehingga sering membandingkan dirinya dengan teman sebaya dan orang lain di *instagram*. Responden menganggap orang lain memiliki penampilan lebih baik dari dirinya. Meskipun menyadari bahwa tidak ada habisnya jika terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain, responden tetap melakukan perbandingan dengan orang-orang yang menurutnya lebih baik daripada dirinya sehingga selalu merasa tak puas akan penampilannya.

Tujuh dari enam responden mengatakan bahwa mereka tidak merasa puas dengan penampilan fisiknya, satu responden merasa puas dengan penampilan fisiknya jika individu tersebut melakukan perbandingan sosial dengan orang di media sosial dan mendapat pengakuan bahwa penampilannya lebih baik dari orang lain. Responden menggunakan media sosial yakni *instagram* dalam satu hari selama 6-7 jam, sehingga dapat menyebabkan responden membandingkan tubuhnya dengan orang lain yang ada pada *instagram*. Ketidakpuasan responden terhadap bentuk tubuhnya disebabkan berat badan tidak ideal dan timbul jerawat pada wajah. Upaya yang dilakukan responden ialah menjaga pola makan serta rutin menggunakan *skincare*, namun tidak dapat membuatnya berhenti membandingkan penampilannya dengan pengguna *instagram*.

Komparasi sosial pada citra tubuh yang dilakukan individu tidak terhindar dari ungkapan serta standar yang ada pada lingkungan yang ada (Berg et al., 2007). Seorang perempuan lebih cenderung melakukan komparasi sosial, dengan komparasi sosial perempuan dapat mengevaluasi penampilan fisiknya. Komparasi sosial yang dilakukan pada citra tubuh dapat membuat individu mengetahui bagaimana individu berpenampilan sesuai dengan dirinya sendiri dan lingkungannya (Berg et al., 2007).

Perempuan yang membandingkan dirinya dengan individu lain dapat mengarah terhadap ketidakpuasan diri (Santrock, 2007). Perbandingan sosial yang dilakukan individu dapat membuat individu merasa tidak puas pada bentuk tubuhnya. Melalui komparasi sosial individu dapat belajar bagaimana penampilan yang ideal menurut masyarakat. Selain itu, dengan komparasi sosial dapat membentuk citra tubuh individu yang dapat mempengaruhi bentuk tubuh individu, apakah individu puas atau tidak dengan bentuk tubuhnya (Jones, 2001).

Penampilan seseorang memberi mereka kepuasan ketika orang lain menganggap mereka menarik. Sehingga kepuasan tersebut menjadi standar penampilan seseorang, selalu tampil menarik dan sempurna di hadapan orang lain. Karena berpenampilan menarik itu penting, orang mencoba melakukan berbagai hal, seperti operasi plastik pada bagian tubuh, berolahraga agar tubuh tetap sehat dan ideal, rutin menjaga kesehatan dan melakukan perawatan kulit sesuai kebutuhan serta memperhatikan gaya rambut dan kerudung (Gunawan & Anwar, 2012).

Kebanyakan perempuan menginginkan bentuk tubuh ideal dan penampilan yang menarik. Bagi perempuan, dilihat dan dikenali oleh banyak orang tidak hanya memberikan rasa puas, tetapi juga membantu mereka mencapai tubuh ideal dan tampil menarik. Di beberapa masyarakat, terdapat stereotip bahwa perempuan terlihat lebih menarik dengan tubuh langsing karena lebih mudah bagi mereka untuk melakukan lebih banyak aktivitas, mencari pekerjaan dan berpakaian sesuai dengan preferensi mereka sendiri (Septianningsih & Sakti, 2021).

Metode

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi hubungan antara komparasi sosial dengan citra tubuh. Metode penelitian kuantitatif non-eksperimen diterapkan guna menguji korelasi antar variabel (Jannah, 2018).

Sampel/populasi

Populasi yang menjadi fokus penelitian ini adalah perempuan dewasa awal yang merupakan pengguna aktif media sosial dan tinggal di Surabaya. Peneliti telah menyamakan

populasi ini dimana subjek penelitian memiliki karakteristik dan kualitas yang telah ditentukan dan dari data yang dikumpulkan, kesimpulan akan diambil (Sugiyono, 2017).

Menentukan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan kehendak serta pertimbangan peneliti bahwasannya sampel yang telah dipilih sesuai dengan karakteristik yang ditentukan (Jannah, 2018). Terdapat karakteristik yang telah ditentukan dalam penelitian ini yaitu, perempuan berusia 20-25 tahun, belum menikah dan berdomisili di Surabaya.

Pengumpulan data

Metode pengumpulan data adalah metode yang berguna dalam menghimpun data penelitian (Jannah, 2018). Metode pengumpulan data pada penelitian menggunakan skala *likert* dan disebarakan melalui *google form*. Pada penelitian ini menggunakan pengukuran yang telah dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori yang telah dijelaskan pada definisi operasional, selanjutnya ditentukan indikator yang relevan dengan penelitian ini untuk diukur.

Dalam penelitian ini, dilakukan pengujian validitas dan realibilitas melalui uji coba yang melibatkan 39 responden. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan *product moment Pearson*, sementara uji realibilitas menggunakan *alpha cronbach*. Hasil uji realibilitas skala komparasi sosial memperoleh nilai sebesar 0,601, sementara reliabilitas skala citra tubuh sebesar 0,748. Data dianggap memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi apabila koefisien reliabilitasnya mendekati 1.00 (Azwar, 2012).

Analisis data

Analisis data dilakukan dengan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak. Data dianggap berdistribusi normal jika skor probabilitas $p > 0,05$ dan dianggap tidak berdistribusi normal jika skor $p < 0,05$ (Santoso, 2012). Uji hipotesis menggunakan *Product Moment Pearson*. Semua perhitungan statistik dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak *IBM SPSS versi 26.0* untuk *Windows*.

Hasil

Uji Statistik Deskriptif

Pengolahan data selanjutnya dilakukan dengan bantuan *SPSS 26.0 for windows* yang bertujuan memperoleh gambaran statistik deskriptif dari data tersebut. Di bawah ini adalah *descriptive statistic* dari data yang diperoleh:

Tabel 1. Statistik Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Komparasi Sosial	120	11	30	22.08	4.1333
CitraTubuh	120	31	59	44.80	7.190

Berdasarkan hasil *descriptive statistic* yang tertera dalam tabel di atas, penelitian ini melibatkan 120 mahasiswa sebagai responden. Untuk variabel komparasi sosial, rata-rata (mean) skor yang didapatkan adalah 22.08, dengan nilai tertinggi (*max*) sebesar 30 dan nilai terendah (*min*) sebesar 11. Sedangkan untuk variabel citra tubuh, rata-rata (mean) skor yang diperoleh adalah 44.80, dengan nilai terendah (*min*) sebesar 31 dan nilai tertinggi (*max*) sebesar 59. Standar deviasi dari variabel komparasi sosial adalah 4.133, dan standar deviasi dari variabel citra tubuh adalah 7.190.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui sebaran sampel dengan menggunakan metode uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, yang hasilnya diukur berdasarkan nilai probabilitas. Jika nilai $p > 0.05$, maka data dianggap berdistribusi normal, dan jika nilai $p < 0.05$, maka data dianggap tidak berdistribusi normal (Santoso, 2012). Berikut adalah hasil dari uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* untuk variabel komparasi sosial dan variabel citra tubuh:

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Komparasi Sosial	0.073	Normal
Citra Tubuh	0.073	Normal

Menurut hasil uji normalitas, bisa disimpulkan bahwa data penelitian baik variabel komparasi sosial dan variabel citra tubuh terdistribusi normal. Hal ini terlihat dari skor probabilitas yang lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$) pada kedua variabel. Nilai signifikansi yang dihasilkan dari uji normalitas untuk variabel komparasi sosial dan citra tubuh adalah 0.073.

Uji Linearitas

Uji linieritas bertujuan mengevaluasi korelasi linear antara dua variabel (Ghozali, 2016). Dalam penelitian ini, ada dua metode pengujian linearitas, yaitu metode yang didasarkan pada skor *linearity* dan *deviation from linearity* pada tabel hasil uji linier (Sugiyono, 2019). Jika uji linearitas mendapatkan skor *linearity* dengan nilai $p < 0.05$, maka bisa dinyatakan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut linier. Namun, jika nilai $p > 0.05$, maka uji linearitas dianggap tidak linier. Berikut adalah hasil dari uji linearitas berdasarkan skor *linearity* untuk variabel komparasi sosial dengan citra tubuh:

Tabel 3. Uji Linearitas Data berdasarkan atas Linearity

Variabel	Sig.	Keterangan
Komparasi Sosial	0.000	Linier
Citra Tubuh		

Menurut hasil uji linearitas yang tercantum dalam tabel di atas, variabel komparasi sosial dan citra tubuh memperlihatkan adanya hubungan linier antara keduanya. Hal ini dibuktikan berdasarkan nilai signifikansi *linearity* variabel komparasi sosial dan citra tubuh yang lebih kecil dari 0.05 ($p < 0.05$), yakni 0.000.

Sementara itu, *deviation from linearity* juga dapat digunakan dalam uji linearitas dengan kriteria berdasarkan nilai p. Jika nilai $p > 0.05$, maka dapat dianggap bahwa hubungan antara variabel linier. Namun, jika nilai $p < 0.05$, maka data tersebut dapat dikategorikan sebagai non-linier. Berikut adalah tabel hasil uji linearitas berdasarkan *deviation from linearity* dari variabel komparasi sosial dan citra tubuh.

Tabel 4. Uji Linearitas Data berdasarkan atas deviation from linearity

Variabel	Sig.	Keterangan
Komparasi Sosial	0.052	Linier
Citra Tubuh		

Menurut tabel di atas, kedua variabel menunjukkan nilai signifikansi pada uji linearitas yang berdasarkan *deviation from linearity*. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data yang telah diperoleh dalam penelitian ini bersifat linear, karena skor signifikansi lebih dari 0.05 ($p > 0.05$).

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan korelasi *product moment* yang dianalisis dengan bantuan perangkat lunak *SPSS 26.0* untuk *windows*. Dalam pengujian hipotesis, jika nilai signifikansi antar variabel mempunyai skor probabilitas lebih dari 0.05 ($p > 0.05$), maka data tersebut dikatakan memiliki hubungan. Namun, jika nilai signifikansi antara kedua variabel memiliki nilai probabilitas kurang dari 0.05 ($p < 0.05$), maka data penelitian dianggap tidak signifikan (Sugiyono, 2013).

Tabel 5. Nilai Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,80 – 1,000	Sangat Kuat
0,60 – 0,799	Kuat
0,40 – 0,599	Cukup Kuat
0,20 – 0,399	Rendah
0,00 – 0,199	Sangat Rendah

Berikut perolehan uji hipotesis *product moment* pada variabel komparasi sosial dan variabel citra tubuh:

Tabel 6. Uji Hipotesis

		Komparasi Sosial	Citra Tubuh
Komparasi Sosial	Pearson Correlation	1	.381**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	120	120
Citra Tubuh	Pearson Correlation	.381**	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	120	120

Berdasarkan hasil uji hipotesis, variabel komparasi sosial dan variabel citra tubuh memiliki hubungan pada kategori rendah. Hal ini terlihat dari nilai koefisien korelasi antara 0,20 hingga 0,399. Namun, nilai signifikansinya sebesar 0.000, yang berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel komparasi sosial dengan variabel citra tubuh.

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara variabel komparasi sosial dan citra tubuh. Uji hipotesis *product moment* dalam penelitian ini digunakan untuk menganalisis data yang telah dikumpulkan dengan bantuan perangkat lunak *SPSS 26.0 for windows*. Berdasarkan hasil pengumpulan data, ditemukan adanya nilai korelasi yang signifikan antara kedua variabel yaitu 0.000 dengan nilai signifikansi yang diperoleh kurang dari 0.05 ($p < 0.05$). Hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis penelitian dapat diterima dimana ada hubungan antara komparasi sosial dengan citra tubuh pada perempuan dewasa awal.

Dari hasil analisis korelasi melalui uji hipotesis *product moment*, skor koefisien korelasi (r) senilai 0.381 ($r=0.381$) yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara komparasi sosial dan citra tubuh pada perempuan dewasa awal. Korelasi antara kedua variabel ini adalah 0.381, yang termasuk dalam kategori hubungan yang rendah (0,20-0,399). Skor korelasi positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat komparasi sosial, maka citra tubuh perempuan juga makin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah tingkat komparasi sosial, citra tubuh pun semakin rendah.

Temuan ini didukung oleh beberapa hasil studi sebelumnya, seperti hasil studi oleh Sari & Suarya (2018) yang menemukan bahwa terdapat komparasi sosial berhubungan dengan citra tubuh pada perempuan. Hal ini terbukti bahwa citra tubuh mencakup sikap dan penilaian individu terhadap tubuh mereka sendiri. Sikap dan evaluasi dapat berupa emosi positif, kepuasan atau empati yang diekspresikan melalui penerimaan tubuh. Perasaan tersebut dapat terwujud dalam bentuk ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, seperti berat badan dan tinggi badan (Cash & Pruzinsky, 2002).

Temuan studi oleh Husni & Indrijati (2014) menyatakan bahwa pembentukan citra tubuh dipengaruhi oleh faktor komparasi sosial. Komparasi sosial adalah cara individu untuk menilai sejauh mana citra tubuh mereka sesuai dengan yang diinginkan, dengan membandingkannya dengan orang lain. Beberapa perempuan mungkin menentukan konsep ideal citra tubuh mereka berdasarkan standar penampilan menarik dan standar ideal yang ada dalam masyarakat, melalui proses komparasi sosial (Septianningsih & Sakti, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin sering partisipan menjelajahi konten di *instagram*, semakin banyak individu yang dijadikan panutan, membentuk dasar yang ideal untuk membandingkan diri dengan orang lain.

Peran media sosial, khususnya Instagram, sangat signifikan dalam mempengaruhi citra tubuh seseorang. Melalui platform ini, konten-konten yang menampilkan orang dengan bentuk tubuh yang dianggap sempurna dapat membuat standar yang menjadi acuan bagi individu meskipun mereka tidak memiliki ukuran tubuh yang sama (Safitri & Hasanah, 2021). Media sosial, termasuk *instagram*, dapat berfungsi sebagai alat untuk perbandingan sosial karena memungkinkan individu untuk melihat tampilan dan penampilan orang lain. Sebagai akibatnya, beberapa orang memilih orang lain sebagai *role model* untuk meniru atau mencontoh penampilan mereka di *instagram* (Lee, 2014).

Komparasi sosial adalah situasi dimana seseorang menilai dirinya sendiri dan membandingkannya dengan orang lain (Jones, 2001). Buunk & Gibbons (2005) menyatakan komparasi sosial adalah tendensi individu untuk melakukan membanding-bandingkan kinerja dan kemampuannya dengan orang lain. Wood (1989) menggambarkan komparasi sosial sebagai evaluasi individu terhadap suatu hal yang kemudian dibandingkan dengan orang lain. Di sisi lain, Festinger (1954) mendefinisikan komparasi sosial sebagai tindakan individu yang membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap sebagai standar. Secara umum, para ahli sepakat bahwa komparasi sosial adalah evaluasi diri individu yang kemudian dibandingkan dengan orang lain.

Menurut Gibbons & Buunk (1999), aspek komparasi sosial berkaitan dengan teori kemampuan dan pendapat Festinger (1954), yaitu *ability* dan *opinion*. Aspek *ability* mencerminkan perbandingan yang dilakukan individu untuk menilai tingkat kompetensinya. Individu seringkali berusaha untuk beradaptasi dengan lingkungannya dan ingin meningkatkan diri mereka dengan cara menyesuaikan perbedaan kemampuannya dengan orang lain. Dorongan untuk melakukan perubahan diri menjadi lebih baik menyebabkan seseorang membandingkan kemampuannya dengan orang lain dan berusaha untuk berada pada level yang sama. Jika seseorang memiliki kemampuan yang berbeda dengan orang lain, maka orang tersebut didorong untuk meningkatkan tingkat kemampuannya ke tingkat yang sama atau jauh di bawah orang lain.

Selain itu, aspek *opinion*, aspek ini menggambarkan bahwa perbandingan yang dilakukan oleh seorang individu berdasarkan pandangannya atau pendapatnya. Individu membandingkan pendapatnya dengan pemikiran orang lain, khususnya terkait penampilan atau citra tubuh yang menarik. Jika seseorang memiliki pandangan yang berbeda mengenai penampilan atau citra tubuh yang menarik dibandingkan dengan orang lain, maka pendapat tersebut bisa menjadi persetujuan atau keberlawananan.

Komparasi sosial yang dilakukan oleh individu tidak hanya terbatas pada aspek intelektual tetapi juga mencakup penampilan fisik dan citra tubuh (Cash & Smolak, 2011). Komparasi sosial merupakan salah satu cara untuk menilai citra tubuh mereka sendiri dan menentukan apakah itu sesuai dengan aspirasi pribadi mereka.

Menurut Gibbons & Buunk (1999), alasan individu melakukan komparasi sosial karena faktor evaluasi, perbaikan dan peningkatan. Seseorang mengevaluasi dirinya sendiri dengan mencari umpan balik melalui perbandingan dirinya dengan orang lain yang merasakan hal serupa. Komparasi sosial juga disebabkan keinginan berusaha memperbaiki diri agar tampil lebih. Dalam hal peningkatan, komparasi sosial bertujuan menemukan informasi yang digunakan untuk peningkatan diri agar menjadi lebih baik.

Komparasi sosial memiliki dua kategori yaitu perbandingan dengan orang yang lebih unggul dari diri sendiri (*upward comparison*) dan perbandingan dengan orang lain yang lebih rendah dari dirinya (*downward comparison*) (Festinger, 1954). Menurut Guyer & Vaughan (2018), *upward comparison* sangat umum terjadi di media sosial, terutama di kalangan perempuan. Perbandingan ini seringkali melibatkan perbandingan dengan seseorang yang dianggap lebih

unggul, seperti dalam pengetahuan, kemampuan dan sebagainya. Orang dengan perbandingan positif memiliki motivasi yang tinggi untuk menjadi lebih baik. Sebaliknya, perbandingan ke bawah umumnya dilakukan untuk merubah persepsi orang lain tentang diri sendiri dan untuk meningkatkan rasa harga diri. Orang membandingkan diri mereka dengan orang lain di bawah mereka untuk mempertahankan citra dirinya. Hal ini memungkinkan individu untuk merasa baik tentang diri mereka sendiri bahkan dalam situasi seperti itu. Dalam studi ini, beberapa partisipan termasuk dalam kategori *upward comparison*, di mana mereka cenderung membandingkan diri dengan orang yang mereka anggap lebih unggul atau lebih superior dari mereka.

Perempuan yang secara teratur membandingkan diri mereka dengan perempuan lain mungkin memiliki persepsi dan evaluasi positif atau negatif terhadap tubuh mereka. Terlepas dari tipe tubuh, jika seseorang membandingkan dan mengevaluasi citrate tubuhnya dan itu membaik, itu termasuk dalam hal yang positif. Citra tubuh yang positif memainkan peran penting dalam membentuk kesehatan psikis serta perkembangan fisik (Cash & Pruzinsky, 2002). Kepuasan tubuh membuat orang lebih sadar dan menerima ketidaksempurnaanya (Ramanda et al., 2019).

Sebaliknya apabila negatif, individu melakukan perbandingan antara dirinya dengan seseorang yang tidak lebih unggul darinya, dan individu tersebut mungkin tidak dinilai lebih unggul. Individu yang memiliki citra tubuh negatif dapat menghambat dalam membangun hubungan yang positif dengan lingkungannya (Ramanda et al., 2019). Selain itu, citra tubuh negative dapat membuat individu mengalami permasalahan pada tubuhnya, seperti merasa tidak puas dengan bentuk tubuh, mengalami depresi dan dapat mengalami gangguan makan (Cash & Pruzinsky, 2002).

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap citra tubuh selain komparasi sosial ialah jenis kelamin (Cash & Pruzinsky, 2002). Jenis kelamin merupakan karakteristik biologis yang menggolongkan manusia pada kategori perempuan atau laki-laki (Utaminingsih, 2017). Perempuan lebih cenderung memperhatikan citra tubuh dan penampilan, karena dapat berpengaruh pada penilaian bentuk tubuh dan merasa puas atau tidak puas pada citra tubuhnya (Monteath & McCabe, 1997). Maulani (2019) mengatakan bahwa pada usia dewasa awal wanita mempunyai pandangan negatif pada citra tubuhnya. Permasalahan citra tubuh dipandang bahwa permasalahan tersebut tidak terjadi pada laki-laki. Namun, laki-laki juga memiliki keinginan fisik yang baik karena hal itu dapat menjadi bagian penting yang dapat menjadi daya tarik, permasalahan bentuk tubuh yang dimiliki laki-laki lebih rentan karena ideal fisik pada laki-laki lebih kompleks dibandingkan dengan perempuan (Cash & Pruzinsky, 2002). Penelitian yang dilaksanakan Alidia (2018) mengatakan bahwa remaja perempuan memiliki kecenderungan tidak puas pada bentuk tubuh dibandingkan dengan laki-laki. Remaja perempuan lebih memperhatikan citra tubuh dan merasa tidak puas apabila *body image* yang dimiliki tidak sesuai dengan yang diharapkan (Choiriyah et al., 2019).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *body image* ialah media. Media yang beredar dapat menampilkan gambaran ideal tentang laki-laki dan perempuan (Hargreaves & Tiggemann, 2004). Pemaparan media tidak hanya terdapat durasi yang ditonton pada media namun mencakup tentang isi yang ada pada konten tersebut (den Hamer et al., 2017). Penelitian tentang media dan citra tubuh pada perempuan khususnya pada remaja mengatakan bahwa media dapat berpengaruh pada ketidakpuasan tubuh pada perempuan (Frederick et al., 2017). Temuan studi (Terhoeven et al., 2020) pada remaja perempuan Burkina Faso menyatakan bahwa paparan media tidak hanya memengaruhi ketidakpuasan tubuh namun juga mengakibatkan gangguan makan di masa yang akan datang.

Kesimpulan

Penelitian ini melibatkan 120 partisipan serta menggunakan skala komparasi sosial yang merujuk aspek yang dikemukakan oleh Gibbons & Buunk (1999) dan skala citra tubuh yang merujuk pada aspek yang dikemukakan oleh Cash & Pruzinsky (2002). Skala *Likert* digunakan

untuk mengumpulkan data. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa *p-value* signifikansi adalah 0.000 ($p < 0.05$), yang mengindikasikan ada hubungan yang signifikan antara variabel komparasi sosial dan citra tubuh. Skor koefisien korelasinya sebesar 0.381 ($r=0.381$), mengartikan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat positif. Artinya, semakin tinggi tingkat komparasi sosial, semakin tinggi pula citra tubuhnya, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat komparasi sosial, semakin rendah juga citra tubuhnya.

Saran

Dalam rangka mengembangkan penelitian ini, peneliti selanjutnya disarankan untuk melihat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi penilaian terhadap citra tubuh seseorang, seperti jenis kelamin, keluarga, atau faktor sosio-kultural.

Selain itu, sebagai saran bagi partisipan, disarankan untuk meminimalisir penggunaan media sosial dan memanfaatkan media sosial dengan bijaksana. Juga diharapkan agar partisipan tidak terlalu terpengaruh oleh standar-standar ideal yang dipromosikan dalam media sosial. Apabila merasa bentuk tubuh tidak ideal partisipan dapat melakukan *workout*.

Daftar Pustaka

- Alidia, F. (2018). Body image siswa ditinjau dari gender. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2). <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v14i2.291>
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology. *Pew Research Center [Internet & American Life Project]*.
- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra tubuh pada remaja pengguna Instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2). <https://doi.org/10.22146/gamajop.50624>
- Astuti, S. T., & Ningsih, Y. T. (2021). Hubungan social comparison dan body image pada wanita dewasa awal pengguna istagram. *Socio Humanus*, 3(3).
- Azwar, S. (2012). *penyusunan skala psikologi*.
- Bell, L., & Rushforth, J. (2008). Overcoming body image disturbance: A programme for people with eating disorders. In *Overcoming Body Image Disturbance: A Programme for People with Eating Disorders*. <https://doi.org/10.4324/9780203931998>
- Berg, P. Van Den, Paxton, S. J., Keery, H., Wall, M., Guo, J., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. *Body Image*, 4(3). <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.04.003>
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2005). Social comparison orientation: A new perspective on those who do and those who don't compare with others. In *Social Comparison and Social Psychology: Understanding Cognition, Intergroup Relations, and Culture*. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511584329.003>
- Carey, R. N., Donaghue, N., & Broderick, P. (2014). Body image concern among Australian adolescent girls: The role of body comparisons with models and peers. *Body Image*, 11(1). <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.09.006>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Conceptual foundation. A handbook of theory*,

- research, and clinical practice*. The Guilford Press.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). Sample chapter: Body image, second edition: A handbook of science, practice, and prevention. *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention, Second Edition*.
- Choiriyah, Z., Ramonda, D. A., & Yudanari, Y. G. (2019). Hubungan antara body image dan jenis kelamin terhadap pola makan remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(2). <https://doi.org/10.32584/jikj.v2i2.336>
- Den Hamer, A. H., Konijn, E. A., Plaisier, X. S., Keijer, M. G., Krabbendam, L. C., & Bushman, B. J. (2017). The content-based media exposure scale (C-ME): Development and validation. *Computers in Human Behavior*, 72. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.050>
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2). <https://doi.org/10.29210/116500>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image*, 12(1). <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.004>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2). <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Frederick, D. A., Daniels, E. A., Bates, M. E., & Tylka, T. L. (2017). Exposure to thin-ideal media affect most, but not all, women: Results from the perceived effects of media exposure scale and open-ended responses. *Body Image*, 23. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.006>
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS* (8th ed). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- 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*, 76(1). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
- Gunawan, R., & Anwar, A. (2012). Kecemasan body image pada perempuan dewasa tengah yang melakukan bedah plastik estetik. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 10(02).
- Guyer, J. J., & Vaughan, J. T. I. (2018). Upward and downward social comparisons: A brief historical overview. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1912-1
- Hargreaves, D. A., & Tiggemann, M. (2004). Idealized media images and adolescent body image: "Comparing" boys and girls. *Body Image*, 1(4).

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.10.002>

- Husni, K.H., Indrijati, H. (2014). Pengaruh Komparasi Sosial pada Model dalam Iklan Kecantikan di Televisi terhadap Body Image Remaja Putri yang Obesitas. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 3(3).
- Iman, M. (2020). Pengguna instagram di Indonesia didominasi wanita dan generasi milenial. In *Goodnewsindonesia.Com*.
- Jannah, M. (2018). Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45(9–10). <https://doi.org/10.1023/A:1014815725852>
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3). <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>
- Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook. *Computers in Human Behavior*, 32. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.12.009>
- Maulani, F. A. (2019). Body image dan tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal. *Cognicia*, 7(3). <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i3.9229>
- Monteath, S. A., & McCabe, M. P. (1997). The influence of societal factors on female body image. *Journal of Social Psychology*, 137(6). <https://doi.org/10.1080/00224549709595493>
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi kepustakaan mengenai landasan teori body image bagi perkembangan remaja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2). <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Ridgway, J. L., & Clayton, R. B. (2016). Instagram unfiltered: Exploring associations of body image satisfaction, instagram #selfie posting, and negative romantic relationship outcomes. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(1). <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0433>
- Rief, W., Buhlmann, U., Wilhelm, S., Borkenhagen, A., & Brähler, E. (2006). The prevalence of body dysmorphic disorder: A population-based survey. *Psychological Medicine*, 36(6). <https://doi.org/10.1017/S0033291706007264>
- Rizkiyah, I., & Apsari, N. C. (2020). Strategi coping perempuan terhadap standarisasi cantik di masyarakat. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 18(2). <https://doi.org/10.24014/marwah.v18i2.7371>
- Safitri, W. D., & Hasanah, M. (2021). Instagram as a reference for student body image. *Journal Universitas Muhammadiyah Gresik Engineering, Social Science, and Health International Conference (UMGESHC)*, 1(2). <https://doi.org/10.30587/umgeshic.v1i2.3421>

- Santoso, S. (2012). *Panduan lengkap spss versi 20*. Elex Media Komputindo.
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi perkembangan remaja* (Edisi 11). Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). Life span development, perkembangan masa hidup (edisi ketigabelas) jilid 1. *Erlangga*.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development*. McGraw Hill.
- Saraswati, G. K., Zulpahiyana, Z., & Arifah, S. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri remaja di SMPN 13 Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(1). [https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(1\).33-38](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(1).33-38)
- Sari, I. A. W. P., & Suarya, L. M. S. (2018). Hubungan antara social comparison dan harga diri terhadap citra tubuh pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Ilmiah (Udayana)*, 5(2).
- Septianningsih, R., & Sakti, P. (2021). Pengaruh social comparassion terhadap body image pada wanita di harmony fitness center Sumbawa Besar. *Jurnal Psimawa*, 4(1), 26–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jp.v4i1.1268>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan tindakan*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif R&D*. (Alfabeta).
- Sukamto, M., Hamidah, H., & Fajrianti, F. (2019). “Can i look like her?”: Body image of adolescent girls who use social media. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 23(1). <https://doi.org/10.7454/hubs.asia.1120519>
- Syahreza, M. F., & Tanjung, I. S. (2018). Motif dan pola penggunaan media sosial instagram di kalangan mahasiswa program studi pendidikan ekonomi UNIMED. *Jurnal Interaksi*, 2(1).
- Terhoeven, V., Nikendei, C., Bärnighausen, T., Bountogo, M., Friederich, H. C., Ouermi, L., Sié, A., & Harling, G. (2020). Eating disorders, body image and media exposure among adolescent girls in rural Burkina Faso. *Tropical Medicine and International Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1111/tmi.13340>
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). “Exercise to be fit, not skinny”: The effect of fitspiration imagery on women’s body image. *Body Image*, 15. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.06.003>
- Tyer, S. (2016). Instagram: What makes you post? *Pepperdine Journal of Communication Research*, 4(1).
- Utaminingsih, A. (2017). *Gender dan wanita karir*. Universitas Brawijaya Press.
- Wood, J. V. (1989). Theory and research concerning social comparisons of personal attributes. In *Psychological Bulletin* (Vol. 106, Issue 2). <https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.2.231>

