

The Relationship Between Social Comparison and Body Dissatisfaction on Students at Muhammadiyah University of Sidoarjo

Hubungan Antara Perbandingan Sosial dengan Ketidakpuasan Tubuh pada Mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Novita Gusti Permatasari
Eko Hardi Ansyah

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

This study aims to determine the relationship between social comparison and body dissatisfaction among female students at Muhammadiyah University of Sidoarjo. This study uses a correlational quantitative approach. The hypothesis in this study is that there is a relationship between social comparison and body dissatisfaction among female students at Muhammadiyah University of Sidoarjo. The sampling technique in this study used Quota Sampling with a sample of 362 female students from a total population of 6,104. The measuring instrument used for data collection uses a social comparison scale adapted from Hastuti (2018) research with a reliability level of 0.821, and a body dissatisfaction scale adapted using research from Kumalasari (2015) with a reliability level of 0.807. The data collection technique used a questionnaire via google form and distributed directly and the data analysis in this study used the Person Product Moment correlation test with the help of the SPSS 21 statistical application for windows, the results were $(r) = 0.380$; significance of 0.000 ($p < 0.05$). The results of this study indicate that there is a positive relationship between social comparison and body dissatisfaction among female students at Muhammadiyah University of Sidoarjo. So that the hypothesis proposed in this study is accepted, it means that the higher the social comparison among female students, the higher the body dissatisfaction among female students. And conversely, the lower the social comparison among female students, the lower the body dissatisfaction among female students. The effective contribution of the body dissatisfaction variable is 14.4% to social comparison.

Pendahuluan

Perubahan fisik di tiap remaja berbeda-beda yang disebabkan oleh pengaruh hormone, sehingga remaja kerap mengalami masalah dengan bentuk tubuhnya. Masalah ini sering terjadi pada remaja perempuan[1]. Kekhawatiran pada bentuk tubuh terlihat lebih sering terjadi pada kalangan perempuan, karena pada usia 18-22 tahun mereka memiliki keinginan untuk berpenampilan menarik. Masalah yang sering muncul adalah masalah bentuk tubuh, karena mereka telah mempelajari sesuatu melalui lingkungan sekitarnya bahwa dalam berinteraksi sosial daya tarik fisik berperan penting. Paparan mengenai konsep tubuh ideal yang diterima membuat individu sering membuat individu merasa tidak puas dengan tubuhnya sendiri karena mereka melakukan perbandingan antara tubuhnya dengan individu yang diyakini memiliki tubuh yang ideal[2].

Mahasiswa yang tidak puas dengan bentuk tubuh, mereka akan melakukan berbagai cara untuk mencapai tubuh yang mereka inginkan. Hal ini membuat banyak wanita merasa minder dan kemudian ingin memiliki bentuk tubuh yang langsing juga[3]. *Body dissatisfaction* ataupun ketidakpuasan citra tubuh adalah pemikiran atau perasaan negatif yang dimiliki seseorang dan timbul ketika citra tubuhnya tidak sesuai dengan citra tubuh idealnya[4]. Berdasarkan fenomena tersebut mendapatkan hasil wawancara awal yang dilakukan pada mahasiswi yang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswi merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, sering menolak kenyataan akan perubahan fisiknya dan ingin mengubah penampilannya.

Hal tersebut sesuai dengan aspek *body dissatisfaction* yang mengutarakan adanya 5 dimensi gambaran tubuh yaitu, evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), Orientasi penampilan (*appearance orientation*), Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*), Kecemasan akan kegemukan (*overweight preoccupation*), dan Klasifikasi berat tubuh (*self classified weight*)[5]. *Body dissatisfaction* memiliki empat prediktor yaitu hubungan dengan teman sebaya (*peer relationship*), lingkungan sosial dan media (*social environment and media*), mindset kurus (*internalization of thinness*) dan kurangnya dukungan sosial (*social support deficits*)[6]. Tekanan dari orang-orang di sekitar tersebut membuat perempuan semakin tidak puas dengan ukuran dan bentuk tubuh yang dimilikinya dan membuat individu membandingkan tubuhnya dengan perempuan lain. Ini dikenal sebagai *social comparison*.

Social comparison yang dilakukan oleh mahasiswa ialah suatu cara bagi individu untuk mengevaluasi diri secara menyeluruh, termasuk menilai dan mengevaluasi apakah citra tubuhnya sesuai dengan keinginannya ataupun tidak. *Social comparison* ialah salah satu faktor terpenting dalam membentuk citra tubuh seseorang yang kemudian akan mempengaruhi kepuasan seseorang terhadap bentuk tubuhnya atau tidak[7]. Melalui *social comparison* seorang perempuan belajar untuk mengenali bagaimana konsep yang ideal dalam masyarakat, apakah penampilannya menarik atau tidak, bagaimana standar ideal yang dimiliki masyarakat, dan setelah itu seorang perempuan akan mengidentifikasinya melalui *social comparison*. Perbandingan sosial memiliki hubungan yang kuat dengan ketidakpuasan tubuh pada wanita[8]

Berdasarkan keterangan diatas, menunjukkan seberapa serius dampak yang mengancam mahasiswa akibat ketidakpuasan pada bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) sehingga peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif korelasional. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo sebanyak 6.104 mahasiswa, dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 362 mahasiswa dalam menentukan jumlah sampel tersebut menggunakan taraf indeks kesalahan 5% dari *Sample size calculator Raosoft*. Dan dalam penelitian ini menggunakan *Quota Sampling* untuk menentukan sampel dalam dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu[9]. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu, (a) berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 18-22 tahun, (b) mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Penelitian ini menggunakan 2 skala psikologi yakni skala *body dissatisfaction* dan skala *social comparison*. Skala *body dissatisfaction* memiliki 5 subkomponen yang diadaptasi dari Kumalasari (2015) dan skala *social comparison* memiliki 2 aspek yang diadaptasi dari Hastuti (2018). Selanjutnya, SPSS 21 for windows digunakan oleh peneliti untuk mengolah data statistik untuk menguji hipotesis agar mendapat kesimpulan. Penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*.

Hasil dan Pembahasan

Peneliti telah melakukan perhitungan terhadap dua variabel yakni *body dissatisfaction* dan *social comparison* dengan bantuan SPSS 21 for windows. Pada uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* pada variabel *social comparison* menunjukkan nilai 0.287 ($p > 0.05$) dan pada variabel *body dissatisfaction* menunjukkan nilai sebesar 0.240 ($p > 0.05$). Hal ini dapat disimpulkan bahwa hasil data yang didapat pada variabel *social comparison* dan *body dissatisfaction* tersebut berdistribusi normal dan memenuhi uji normalitas. Selanjutnya, pada hasil uji linieritas pada variabel *body dissatisfaction* dan *social comparison* menghasilkan nilai $F = 62.071$ dan signifikansi (p) = 0.000 ($p < 0.05$). yang artinya, variabel *social comparison* dengan *body dissatisfaction* memiliki

hubungan atau linier.

Kategori	Body Dissatisfaction		Social Comparison	
	Σ Subyek	%	Σ Subyek	%
Sangat Rendah	22	6%	29	8%
Rendah	88	24%	97	27%
Sedang	149	41%	109	30%
Tinggi	72	20%	104	29%
Sangat Tinggi	31	9%	23	6%

Table 1. Kategorisasi Subyek

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pada variabel *body dissatisfaction* terdapat 22 subyek yang memiliki *body dissatisfaction* sangat rendah, 88 subyek yang termasuk dalam kategori rendah, 149 subyek masuk dalam kategori sedang, 72 subyek masuk dalam kategor tinggi dan 31 subyek masuk dalam kategori sangat tinggi. Sedangkan untuk variabel *social comparison* terdapat 29 subyek yang termasuk dalam kategori sangat rendah, 97 subyek masuk dalam kategori rendah, 109 subyek masuk dalam kategori sedang, 104 subyek masuk dalam kategori tinggi, dan 23 subyek masuk dalam kategori sangat tinggi. Dan dapat disimpulkan hasil pada variabel *body dissatisfaction* dan *social comparison* sama-sama masuk dalam kategori sedang.

Correlations			
		SocialComparison	BodyDissatisfaction
SocialComparison	Pearson Correlation	1	.380**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	362	362
BodyDissatisfaction	Pearson Correlation	.380**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	362	362

**. Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Table 2. Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan pada tabel diatas diketahui bahwa perhitungan *Pearson Correlation one tailed* memperoleh hasil koefisien korelasi (r_{xy}) = 0.380 dan angka signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$), maka hasil pada penelitian ini menunjukkan arah yang positif antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction*. Artinya, semakin tinggi *social comparison* yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin tinggi juga *body dissatisfaction* mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Hal ini diperkuat dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Dewi, dkk mendapatkan hasil yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna *Instagram*[10]. Perbandingan sosial memiliki hubungan yang kuat dengan ketidakpuasan tubuh pada wanita. Perbandingan sosial ataupun *social comparison* merupakan suatu cara individu menilai ataupun mengevaluasi dirinya, bila perbandingan sosial yang dilakukan menciptakan perasaan puas sehingga akan membentuk citra tubuh yang positif, namun apabila perbandingan sosial yang dilakukan menciptakan perasaan yang tidak puas akan membentuk citra tubuh yang negatif. Citra tubuh yang negatif ini menimbulkan ketidakpuasan mahasiswa terhadap bentuk tubuhnya.

Pada penelitian ini memperoleh hasil bahwa *social comparison* dan *body dissatisfaction* yang dimiliki mahasiswa sama-sama berada dalam kategori sedang. Dan dalam penelitian ini terdapat 149 subyek (41%) berada di kategori sedang. Menurut Gupta, faktor luar dapat mempengaruhi pandangan seseorang mengenai bentuk tubuhnya[11]. Pada variabel *social comparison*, terdapat 109 responden (30%) yang masuk dalam kategori sedang.

Menurut Myres dan Crowter, individu akan membandingkan dirinya dengan melihat orang lain yang ada dilingkungannya[12]. Salah satu faktor yang membuat perempuan membandingkan penampilan fisiknya yaitu teman dekat. Perempuan akan semakin tidak puas dengan bentuk tubuhnya karena orang-orang disekitar dan keluarga mereka terbiasa membandingkan dirinya dengan orang lain[13]. Remaja yang membandingkan penampilannya dengan orang lain akan menimbulkan kecemburuan, ketidakpuasan, dan kecenderungan perilaku impulsif untuk mengungguli orang lain karena perbandingan sosial telah menjadi perilaku yang dilakukan individu[14].

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Pada usia 18-22 tahun mahasiswi memiliki keinginan untuk berpenampilan menarik[15]. Sebagian remaja lebih mementingkan penampilan daripada aspek lain dari diri mereka sendiri dan banyak yang tidak suka melihat dirinya saat bercermin[16]. Kondisi ketidakpuasan ini dikenal sebagai *Body Dissatisfaction*. Dari analisis diatas dapat di simpulkan bahwa subyek penelitian masuk kedalam kategori *social comparison* dan *body dissatisfaction* yang sedang.

Dalam penelitian ini didapatkan bahwa koefisien determinasi (R^2) = 0.144 (14,4%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa perubahan *body dissatisfaction* seseorang pada mahasiswi ditentukan sebesar 14.4% oleh faktor *social comparison* dan 85.6% dipengaruhi oleh faktor lain.

Limitasi dalam penelitian ini terdapat pada mencari responden agar kuesioner dapat tersebar secara merata pada setiap jurusan, kuesioner yang digunakan ada yang berupa kuesioner online (*google form*) yang membuat peneliti tidak dapat mengawasi responden secara langsung dalam pengisian kuesioner, dan peneliti hanya mencangkup pada satu kalangan yaitu mahasiswi yang berusia 18-22 tahun walaupun terdapat beberapa kalangan yang mungkin bisa dijadikan permasalahan dalam tema ini, sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan kepada populasi yang lebih luas.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hasil uji hipotesis dengan nilai korelasi (r) sebesar 0,380 dan nilai p sebesar 0.000 ($p < 0,05$), maka hasil pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* dan hipotesis penelitian ini diterima. Artinya, semakin tinggi *social comparison* yang dimiliki oleh mahasiswi maka semakin tinggi juga *body dissatisfaction* pada mahasiswi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *social comparison* mahasiswi maka semakin rendah pula *body dissatisfaction* yang dimiliki mahasiswi. Sumbangan efektif variabel *body dissatisfaction* sebesar 14,4% terhadap *social comparison*.

References

1. Dindha Amelia, "KOMPARASI SOSIAL DAN KETIDAKPUASAN TUBUH PADA PEREMPUAN REMAJA AKHIR," vol. 21, no. 1, pp. 1-9, 2020, [Online]. Available: <http://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/>
2. P. van den Berg, S. J. Paxton, H. Keery, M. Wall, J. Guo, and D. Neumark-Sztainer, "Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females," *Body Image*, vol. 4, no. 3, pp. 257-268, 2007, doi: 10.1016/j.bodyim.2007.04.003.
3. D. A. Putri and R. Indryawati, "Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Mahasiswi," *J. Psikol.*, vol. 12, no. 1, pp. 88-97, 2019, doi: 10.35760/psi.2019.v12i1.1919.
4. L. Sejščová, "Body dissatisfaction," *Hum. Aff.*, vol. 18, no. 2, pp. 171-182, 2008, doi: 10.2478/v10023-008-0017-1.
5. T. P. Thomas F. Cash, *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*,

-
- vol. 289, no. 14. 2003. doi: 10.1001/jama.289.14.1861.
6. M. Hall, "Predictors of Body Dissatisfaction Among Adolescent Females," *Am. Couns. Assoc. Annu. Conf. Expo.*, p. 6, 2009.
 7. A. D. Najla and U. Zulfiana, "Pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction pada laki-laki dewasa awal pengguna instagram," *Cognicia*, vol. 10, no. 1, pp. 64-71, 2022, doi: 10.22219/cognicia.v10i1.20084.
 8. M. Tiggemann and J. Polivy, "Upward and downward: Social comparison processing of thin idealized media images," *Psychol. Women Q.*, vol. 34, no. 3, pp. 356-364, 2010, doi: 10.1111/j.1471-6402.2010.01581.x.
 9. prof. dr. sugiyono, "prof. dr. sugiyono, metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d. intro (PDFDrive).pdf," Bandung Alf. p. 143, 2011.
 10. A. E. Dewi, I. Noviekayati, and A. P. Rina, "Social Comparison dan Kecenderungan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram," *Sukma J. Penelit. Psikol.*, vol. 1, no. 02, pp. 173-180, 2020, [Online]. Available: <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sukma/article/view/4467>
 11. "Copyright © 2012 by Charulata Gupta," 2012.
 12. R. T. Prameswari, "Pengaruh perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja akhir perempuan (studi tentang physical appearance)," *Cognicia*, vol. 8, no. 1, pp. 90-101, 2020, doi: 10.22219/cognicia.v8i1.11747.
 13. S. McKee, H. J. Smith, A. Koch, R. Balzarini, M. Georges, and M. P. Callahan, "Looking up and Seeing Green: Women's Everyday Experiences With Physical Appearance Comparisons," *Psychol. Women Q.*, vol. 37, no. 3, pp. 351-365, 2013, doi: 10.1177/0361684312469792.
 14. K. E. Van Vonderen and W. Kinnally, "Media effects on body image: Examining media exposure in the broader context of internal and other social factors," *Am. Commun. J.*, vol. 14, no. 2, pp. 41-57, 2012.
 15. A. Solistiawati and N. Sitasari, "Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri remaja akhir putri (studi pada mahasiswa reguler Universitas Esa Unggul)," *J. Psikol. Esa Unggul*, vol. 13, no. 1, pp. 13-20, 2015, [Online]. Available: ejournal.esaunggul.ac.id/index.php/psiko/article/view/1378
 16. A. U. Denich and I. Ifdil, "Konsep Body Image Remaja Putri," *J. Konseling dan Pendidik.*, vol. 3, no. 2, pp. 55-61, 2015, doi: 10.29210/116500.