

Hubungan antara *Social Comparison* dengan *Body Dissatisfaction* pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram di Kota Padang

Annissa Adelia¹, Rinaldi²

^{1,2} Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

e-mail: annissaadelia@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna Instagram. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi yang terlibat ialah wanita dengan rentang usia 18-25 tahun, memiliki dan aktif menggunakan Instagram, dan berdomisili di Kota Padang. Menggunakan teknik purposive sampling dengan 138 responden. Skala O'Brien (2009) yang dikembangkan oleh Setiawati (2020) dan berlandaskan teori Festinger (1954) yaitu *The Upward And Downward Appearance Comparison Scale* (UDACS). Sedangkan untuk mengukur *body dissatisfaction* peneliti menggunakan skala dari penelitian Linawati (2020) yang diadaptasi dari *Body Dissatisfaction Scale for Woman* milik Tariq dan Ijaz (2015). Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi atau sig. = 000 < 0,05, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel *social comparison* (X) dengan variabel *body dissatisfaction* (Y). Mengingat variabel *social comparison* dan *body dissatisfaction* memiliki nilai korelasi sebesar 0,556, maka dapat dikatakan bahwa kedua variabel tersebut signifikan secara positif, atau semakin tinggi *social comparison* seseorang maka semakin tinggi juga *body dissatisfaction* nya.

Kata Kunci: *Ketidakpuasan Tubuh, Perbandingan Sosial, Wanita, Padang, Instagram.*

Abstract

This study aims to see the correlation between social comparison and body dissatisfaction in early adult women using Instagram. This study uses quantitative methods. The population involved is women with an age range of 18-25 years, owns and actively uses Instagram, and lives in the city of Padang. Using purposive sampling technique with 138 respondents. The O'Brien Scale (2009) developed by Setiawati (2020) which is based on Festinger's (1954) theory, namely The Upward And Downward Appearance Comparison Scale (UDACS). Meanwhile, to measure body dissatisfaction in this study, the size scale from Linawati's study (2020) was adapted from Tariq and Ijaz's Body Dissatisfaction Scale for Woman (2015). The results of the hypothesis test show a significance value or sig. = 000 < 0.05, indicating a significant relationship between the social comparison variable (X) and the body dissatisfaction variable (Y). Considering that the social comparison and body dissatisfaction variables have a correlation value of 0.556, it can be said that the two variables are positively significant, or the higher a person's social comparison, the higher their body dissatisfaction.

Keywords: *Body Dissatisfaction, Social Comparison, Women, Padang, Instagram.*

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal melibatkan pertumbuhan dari remaja ke dewasa dengan perubahan fisik dan kognitif. Instagram merupakan sebuah platform media sosial yang tengah populer di kalangan masyarakat, yang berfungsi untuk membagikan informasi,

kegiatan atau aktivitas individu kepada seluruh penggunanya dalam bentuk foto, video, dan lainnya (Hu, 2014).

Pengguna Instagram yang terbanyak di Indonesia adalah wanita dewasa awal, sebagaimana yang telah dilansir NapoleonCat (2021), 37,2% dari pengguna aktif Instagram di Indonesia berasal dari kalangan wanita dengan rentang usia 18-24 tahun. Rata-rata wanita dewasa awal menggunakan Instagram untuk mencari hiburan, mendapatkan informasi, sebagai sarana komunikasi dengan teman atau keluarga jauh, dan juga menjadi wadah untuk mengekspresikan diri (Astuti dan Ningsih, 2021).

Sejalan dengan tugas perkembangan dewasa awal yaitu melakukan eksperimen dan eksplorasi diri (Santrock, 2011), Instagram menyediakan sarana bagi penggunanya untuk memperoleh perhatian, membangun citra, selain itu Instagram juga mempermudah penggunanya untuk mendapatkan informasi terkini yang berkaitan dengan fashion, kuliner, tempat wisata, berita dan bahkan gaya hidup artis-artis, selebgram, atau apapun yang mereka sukai (Ulfa, 2019).

Banyaknya foto atau video yang menampilkan sosok wanita yang bertubuh ideal dari kalangan artis atau selebgram memicu penggunanya untuk terus memiliki tubuh yang sempurna terutama pada wanita dewasa awal. Hal tersebut mempengaruhi citra tubuh seseorang dengan cara menyebarkan pesan terkait bagaimana sosio-budaya memandang daya tarik yang ideal yang seharusnya dimiliki individu, sehingga menimbulkan *body dissatisfaction* (Keery dkk, 2004).

Body dissatisfaction atau ketidakpuasan tubuh adalah penilaian negatif individu terhadap tubuh yang dimilikinya yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara bentuk atau ukuran tubuh yang mereka inginkan dengan yang mereka miliki (Cash dan Pruzinsky, 2002). Selain itu Tariq dan Ijaz (2015) mengatakan bahwa *body dissatisfaction* merupakan pengalaman tidak puas seseorang terhadap citra tubuhnya. Adanya kesenjangan antara kecantikan yang berlaku di masyarakat dan bentuk tubuh yang dimiliki perempuan membuat banyak perempuan merasa tidak puas dengan penampilan atau tubuhnya (Alifa, 2020).

Orang yang mengalami *body dissatisfaction* merasa bahwa orang lain lebih menarik, ukuran atau bentuk tubuh adalah penyebab kegagalan personal, merasa malu, cemas terhadap tubuh, serta merasa tidak nyaman dan aneh dengan tubuh yang dimilikinya. Banyaknya penggunaan media sosial berbasis foto memicu tingginya internalisasi tentang gambaran tubuh ideal dan meningkatkan komparasi terhadap hal tersebut (Tiggemann M. H., 2018 B). Ditambah lagi dengan adanya fenomena selebritis yang populer dengan aktivitasnya membuat pengguna Instagram, terutama perempuan mengalami ketidakpuasan dan selalu membandingkan dirinya dengan orang lain (Ghaznavi, 2015). Hal tersebut disebabkan adanya gambaran tubuh ideal yang muncul di media sehingga individu menginternalisasi hal tersebut dan menimbulkan *social comparison* yang meningkatkan *body dissatisfaction* (Keery dkk, 2004).

Social comparison adalah proses subyektif dalam membandingkan kemampuan dan penampilan dirinya dengan orang lain yang berada dalam lingkungannya (Festinger, 1954). Menurut Husni dan Indrijati (2014) terdapat dua jenis *social comparison*, yaitu *upward comparison* dan *downward comparison*. *Upward comparison* adalah *social comparison* yang dilakukan oleh individu tersebut dengan memilih objek pembandingan yang dianggap lebih baik dari dirinya, sedangkan *downward comparison* adalah *social comparison* dengan memilih objek pembandingan yang lebih buruk dari dirinya. Kemudian, Festinger (1954) menjelaskan bahwa orang lebih cenderung melakukan *upward comparison*.

Adanya kecenderungan individu untuk membandingkan tubuhnya dengan tubuh orang lain, terlebih lagi ketika *social comparison* tersebut bersifat *upward* (Sunartio, 2012), seperti membandingkan dirinya dengan artis dan teman yang dianggap memiliki penampilan yang ideal hal tersebutlah yang menyebabkan subjek merasa tidak puas dengan tubuhnya (Putra dkk, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Sunartio dkk. (2012) mendapatkan hasil bahwa *social comparison* memiliki korelasi positif yang signifikan dengan *body dissatisfaction*. Jadi, semakin tinggi tingkat *social comparison* seseorang, maka akan semakin tinggi juga tingkat *body dissatisfaction*nya.

Melalui penjelasan di atas dapat kita ketahui keberadaan media sosial dapat mendorong sikap *social comparison* yang ternyata berhubungan dengan *body dissatisfaction*. Karena banyaknya akun di media sosial terutama Instagram yang menampilkan gambar selebgram yang memicu terbentuknya standar kecantikan ideal. Standar kecantikan ideal tersebut akan mendorong seseorang untuk melakukan penilaian pada tubuhnya dengan cara melakukan *social comparison*. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada pengguna Instagram dewasa awal.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017).

Variabel bebas pada penelitian ini adalah *social comparison*, sedangkan variabel terikatnya adalah *body dissatisfaction*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu teknik purposive sampling, dengan karakteristik sebagai berikut: (a) Pengguna aktif Instagram, (b) Wanita Berusia 18-25 tahun, (c) Berdomisili di Kota Padang.

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini dapat menggunakan rumus teori Roscoe. Teori Roscoe mengatakan bila dalam penelitian akan melakukan analisis dengan multivariate (korelasi atau regresi ganda), maka jumlah anggota sampel minimal 10 kali dari jumlah variabel yang diteliti (Sugiyono, 2010).

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini dengan menggunakan Kuesioner (Angket). Peneliti menggunakan kuesioner yang berbasis web, melalui *google form* yang nantinya akan dibagikan pada subjek penelitian. Peneliti menggunakan skala likert untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2017).

Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian. Variabel penelitian nantinya akan dijabarkan menjadi indikator, indikator digunakan menjadi tolak ukur pembuatan aitem instrumen penelitian.

Pada penelitian ini digunakan dua buah skala dalam pengukuran variabel, yaitu: Skala *Body Dissatisfaction Scale for Woman* dari Tariq dan Ijaz (2015) yang di adaptasi oleh Linawati (2020) dan Skala *The Upward And Downward Appearance Comparison Scale* (UDACS) yang di adaptasi oleh Setiawati (2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini subjek adalah 138 orang wanita dewasa awal pengguna Instagram di Kota Padang. Berdasarkan data Identitas yang terkumpul melalui pengisian kuesioner oleh subjek penelitian dapat diketahui bahwa jumlah responden terbanyak dalam penelitian ini berada pada kelompok usia 23 tahun sebanyak 57 orang (41,30%) dan jumlah responden paling sedikit pada kelompok usia 18 tahun sebanyak 1 orang (0,72%) dan didominasi oleh pelajar atau mahasiswa dengan jumlah 85 orang (61,59%), dan responden paling sedikit berasal dari status ibu rumah tangga sebanyak 1 orang (0,72%). kemudian responden dari status bekerja dengan jumlah 38 orang (27,54%), dan terakhir responden dari kelompok status lainnya dengan jumlah 14 orang (10,14%). Serta diketahui responden paling banyak menggunakan Instagram sejak tahun 2015 dengan 42 orang (30,43%) dan tahun 2019 hanya 1 orang (0,72%) yang mulai menggunakan Instagram.

Deskripsi data penelitian ini dipaparkan dalam bentuk skor mean hipotetik dan empirik yang diperoleh melalui penghitungan secara manual, sedangkan untuk mendapatkan skor rata-rata empirik menggunakan bantuan aplikasi SPSS.

Tabel 1. Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik

Variable	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Body Dissatisfaction</i>	0	104	52	17,3 3	0	80	40,96	17,1 2
<i>Social Comparison</i>	13	52	32,5	6,5	13	45	28,98	7,84

Tabel di atas menunjukkan bahwa variabel *body dissatisfaction* memiliki nilai mean empirik (40,96) yang lebih kecil dari mean hipotetik (52), artinya subjek pada penelitian ini memiliki *body dissatisfaction* yang lebih rendah dari prediksi alat ukur. Selanjutnya variabel *social comparison* memiliki nilai mean empirik (28,98) yang lebih kecil dari mean hipotetik (32,5), artinya subjek pada penelitian ini memiliki *social comparison* yang lebih rendah dari prediksi alat ukur.

Tabel. 2 Kategorisasi Skala *Body Dissatisfaction*

Interval	Kategori	F	Persentase
$77,99 \leq X$	Sangat Tinggi	6	4,3%
$60,66 \leq X < 77,99$	Tinggi	10	7,2%
$43,34 \leq X < 60,66$	Sedang	44	31,9%
$26,01 \leq X < 43,34$	Rendah	48	34,8%
$X < 26,01$	Sangat Rendah	30	21,7%
Total		138	100%

Berdasarkan kategorisasi skala *body dissatisfaction* sebanyak 34,8% responden (48 orang) berada pada kategori rendah dan pada kategori sangat tinggi terdapat 4,3% responden (6 orang). Kemudian pada kategori sedang terdapat 31,9% responden (44 orang), pada kategori sangat rendah 21,7% responden (30 orang).

Tabel. 3 Kategorisasi Skala *Social Comparison*

Interval	Kategori	F	Persentase
$42,25 \leq X$	Sangat Tinggi	1	0,7%
$35,75 \leq X < 42,25$	Tinggi	36	26,1%
$29,25 \leq X < 35,75$	Sedang	36	26,1%
$22,75 \leq X < 29,25$	Rendah	37	26,8%
$X < 22,75$	Sangat Rendah	28	20,3%
Total		138	100%

Sedangkan pada kategorisasi skala *social comparison* diperoleh hasil bahwa secara umum responden berada pada kategori yang rendah yaitu sekitar 26,8% (37 orang), kemudian untuk kategori tinggi dan kategori sedang memiliki jumlah yang sama, yaitu masing-masing 26,1% (36 orang), kemudian untuk kategori sangat rendah yaitu 20,3% (28 orang), dan pada kategori sangat tinggi yaitu 0,7% (1 orang)

Tabel 4. Uji Normalitas

Variable	SD	Mean	K – SZ	Exact Sig (2-tailed)	Keterangan
<i>Social Comparison</i>	7,836	28,98	0,136	0,011	Normal
<i>Body Dissatisfaction</i>	17,119	40,96	0,045	0,927	Normal

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa kedua variabel yang telah melakukan uji normalitas berdistribusi normal.

Dari hasil pengolahan data pada uji linearitas pada variabel *social comparison* dengan *body dissatisfaction* diketahui bahwa nilai *sig. Deviation from linearity* adalah 0,392. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear pada kedua variabel karena nilai $p > 0,05$.

Hasil uji hipotesis juga menunjukkan bahwa nilai signifikansi atau $sig. = 000 < 0,05$, sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara variabel *social comparison* (X) dengan variabel *body dissatisfaction* (Y). Kemudian nilai koefisien korelasi variabel *social comparison* dengan *body dissatisfaction* sebesar 0,556, dimana dapat diartikan bahwa antara kedua variabel tersebut memiliki signifikansi yang positif atau dapat dikatakan ketika semakin tinggi *social comparison* maka semakin tinggi pula *body dissatisfaction* nya.

Penelitian ini melibatkan wanita berusia 18-25 tahun yang aktif menggunakan Instagram di Kota Padang. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 23 tahun, sebagian besar adalah mahasiswa/pelajar yang mulai menggunakan Instagram sekitar tahun 2015, dan aktif menghabiskan lebih dari 30 menit per hari di Instagram.

Penelitian menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna Instagram di Kota Padang. Artinya, semakin tinggi tingkat *social comparison*, semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction*. Seringnya perbandingan dengan orang lain, terutama melalui media sosial, dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh karena terpapar standar kecantikan yang tidak realistis.

Hasil penelitian ini mendukung temuan penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan hubungan positif antara *social comparison* dan *body dissatisfaction*. Selain itu, penelitian ini mengungkapkan bahwa responden cenderung memiliki tingkat kepuasan tubuh yang rendah. Namun, mereka cenderung jarang melakukan *social comparison* saat menggunakan Instagram.

Analisis kategori pada dimensi *body dissatisfaction* menunjukkan bahwa secara umum responden merasa puas dengan bentuk tubuh dan penampilan wajah mereka, meskipun dimensi *facial features* memberikan kontribusi signifikan terhadap *body dissatisfaction*.

Pada aspek *social comparison*, responden cenderung memiliki tingkat rendah dalam kedua aspek, yaitu *upward comparison* (perbandingan ke atas) dan *downward comparison* (perbandingan ke bawah). Ini dapat mengindikasikan sikap yang menerima terhadap diri sendiri dan fokus pada pertumbuhan pribadi.

Meskipun demikian, rendahnya tingkat kedua aspek *social comparison* ini bukan evaluasi yang absolut, karena setiap individu merespons media sosial secara berbeda. Terlalu sedikit *social comparison* dapat menghambat pertumbuhan pribadi, sementara terlalu banyak dapat memicu ketidakpuasan dan kecemasan.

Dalam kesimpulan, penelitian ini menunjukkan bahwa *social comparison* dapat mempengaruhi *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal yang menggunakan Instagram di Kota Padang. Namun, perlu dicatat bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, termasuk desain *cross-sectional* dan fokus pada populasi yang terbatas. Hasilnya juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dipertimbangkan dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti menyimpulkan bahwa *Body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna Instagram di Kota Padang berada pada kategori rendah, *Social comparison* pada wanita dewasa awal pengguna Instagram di Kota Padang berada pada kategori rendah, dan Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna Instagram di Kota Padang. Melihat adanya korelasi yang signifikan di antara kedua variabel tersebut, penelitian menyarankan bagi pengguna Instagram untuk menghindari perilaku *social comparison* yang cenderung menjadi penyebab munculnya *body dissatisfaction*.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyarankan peneliti selanjutnya untuk mencoba meneliti populasi yang berbeda, seperti wanita dewasa tua atau remaja, atau peneliti selanjutnya bisa menggunakan instrumen yang berbeda untuk mengukur *social comparison* dan *body dissatisfaction* guna menentukan apakah hasil yang rendah tersebut dipengaruhi oleh pengukuran yang digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifa, N., & Rizal, G. L.A. (2020). Hubungan Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Yang Memiliki Kelebihan Berat Badan (Overweight). *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 2(15), 110-119.
- Astuti T., & Ningsih, Y. T. S. (2021, Juli). Perbedaan Body Image Ditinjau dari Jenis Social Comparison pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Socio Humanus*, 3(3), 254-264.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A handbook of theory, research and clinical*. . New York: Guilford Publications.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 2(7), 117-140.
- Ghaznavi, J., & Taylor, L. D. (2015). Bones, body parts, and sex appeal: An analysis of# thinspiration images on popular social media. *Body image*(14), 54-61.
- Hu Manikonda, L., & Kambhampati, S.Y. (2014). What we instagram: A first analysis of instagram photo content and user types. . In Eighth International AAI conference on weblogs and social media.
- Husni, K., & Indrijati, H.H. (2014). Pengaruh Komparasi Sosial pada Model pada Iklan Kecantikan di Televisi Terhadap Body Image Remaja Putri yang Obesitas. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan.*, 3(3), 3(3), 207-209.
- Keery, H., Van den Berg, P., & Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, 1(3), 237-251.
- Linawati, B. (2020). Hubungan Antara Aktivitas Foto Instagram Dengan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Emerging Adulthood Usia 18 Hingga 24 Tahun Di Daerah Istimewa Yogyakarta. Yogyakarta. Yogyakarta.
- Myers, A., & Crowther, J. H. T. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of abnormal psychology*, 4(118), 683., 4(118), 683.
- NapoleonCat. (2021, October). Retrieved November 14, 2021, from Instagram users in Indonesia: [napoleoncat.com: https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2021/10/](https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2021/10/)
- Putra, H. N., Putra, A. I. D., & Diny, A. (2019). Body dissatisfaction ditinjau dari social comparison pada siswi sekolah menengah atas. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 1(2), 1-11.
- Santrock, W. (2011). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup (Edisi 11)*. Jakarta: Erlangga.
- Setiawati, N. A. (2020). Hubungan antara perbandingan sosial dan citra tubuh pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram. Malang: Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunartio, L., Sukanto, M. E., & Dianovinina. L. (2012). Social Comparison dan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal. *Humanitas*, 2(9), 158 – 168.
- Tariq, M., & Ijaz, T. (2015). Development of Body Dissatisfaction Scale for university students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 305-322.

- Tiggemann, M., & Barbato, I. (2018). "You look great!": The effect of viewing appearance related Instagram comments on women's body image. *Body Image*(27), 61-66.
- Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., & Veldhuis, J. (2018). The effect of instagram "likes" on women's social comparison and body dissatisfaction. *Body Image*(26), 90-97.
- Ulfa, N. F. (2019). Dampak Penggunaan Instagram Terhadap Gaya Hidup Remaja (Studi Pada Siswa-Siswi MTsN MODEL Banda aceh). UIN Ar-Raniry. Banda Aceh: Doctoral dissertation.