



Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap *Body Image* pada Mahasiswi

Siska Bella Megawati, Siti Rohmah Nurhayati

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;

Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281

siskabellam17@gmail.com

Abstrak

Perempuan sering dihadapkan dengan berbagai permasalahan terkait perbandingan sosial dan *body image*. Sebagian mahasiswi ditemukan memiliki *body image* negatif dan suka membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain yang berimbas pada ketidakpuasan akan tubuhnya. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh perbandingan sosial terhadap *body image* pada mahasiswi. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Sampel penelitian yang dilibatkan berjumlah 127 mahasiswi yang diperoleh dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala perbandingan sosial dan *body image*. Pengisian instrumen dilakukan secara *online* melalui *Google Form*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan perbandingan sosial berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap *body image* pada mahasiswi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi perbandingan sosial yang dirasakan maka semakin rendah *body image* pada mahasiswa begitu pula sebaliknya.

Kata Kunci: *body image*, mahasiswi, perbandingan sosial

Abstract

Women are often faced with various problems related to social comparison and body image. Some students have a negative body image and tend to compare their physical appearance with others which can lead to the dissatisfaction with their body. The purpose of the study was to determine the effect of social comparison on body image in female students. The research conducted is a correlational quantitative research. The sample of the study involved amounted to 127 female students in university obtained by using the technique of accidental sampling. Data collection was done using social comparison scale and body image. Instrument filling is done online through google form. Data analysis techniques using descriptive analysis and simple regression analysis. The results showed that social comparison has a negative and significant effect on body image. Thus it can be concluded that the higher the perceived social comparison, the lower the body image in students and vice versa.

Keywords: body image, college student, social comparison

Pendahuluan

Mahasiswa termasuk dalam kategori rentang usia dewasa awal yang memiliki karakteristik cenderung lebih memperhatikan dan menekankan penampilan fisik, terutama pada perempuan (MacNeill et al., 2017). Tujuan perempuan untuk tampil cantik salah satunya untuk mencari pekerjaan, mencari pasangan, dan menumbuhkan rasa percaya diri. Perempuan cenderung memperhatikan setiap hal yang berhubungan dengan penampilan fisik meliputi bentuk tubuh,

penggunaan *make up*, kecantikan wajah, dan gaya busana (Sumanty et al., 2018). Hal ini yang mengubah pola pikir perempuan terkait dengan citra tubuhnya. Maka tak jarang, setiap perempuan ingin mencapai kriteria tersebut demi mendapatkan bentuk tubuh yang sempurna dan ideal. Pendapat ini diperkuat oleh Strandbu dan Kvaem (2014) yang menyatakan bahwa kriteria tubuh ideal pada perempuan digambarkan dengan tubuh yang cenderung ramping, berlekuk, kencang, dan tampak sehat sedangkan

tubuh ideal laki-laki adalah bugar, langsing, berotot, dan sehat. Faktanya tidak semua laki-laki ataupun perempuan lahir dengan memiliki tubuh yang ideal dan sempurna. Hal tersebut membuat individu khususnya perempuan merasa tidak puas dengan tubuh maupun penampilannya. Untuk memenuhi berbagai tuntutan tersebut, banyak wanita yang rela melakukan serangkaian perawatan mahal dan ekstrem seperti operasi plastik, tanam benang, suntik botox, dan diet ketat untuk terlihat cantik sesuai dengan standar kecantikan dalam lingkungannya. Hal tersebut sering membuat wanita menyisihkan anggaran untuk perawatan wajah dan tubuh baik dengan menggunakan kosmetik tradisional maupun modern (Damanik et al., 2011).

Berdasarkan hasil survei klinik kecantikan ZAP Beauty Index pada tahun 2020 pada 6.460 responden melibatkan tiga kategori usia yaitu Gen X (usia 39- 65 tahun), Gen Y (usia 23-38 tahun) serta Gen Z (usia 13-22 tahun) menemukan bahwa sebesar 46,7% responden beranggapan bahwa defisini “cantik” berarti memperindah penampilan secara seksama dan keseluruhan atau well-dressed. Data tersebut juga menyatakan bahwa 82,5% perempuan Indonesia mendefinisikan cantik dengan memiliki kulit cerah dan glowing (ZAP Clinic Index & MarkpPlus, 2020). Hal tersebut menunjukkan bahwa wanita tidak bisa dipisahkan dengan trend kecantikan yang terus berkembang dari masa ke masa.

Pada tataran ideal, *body image* pada tiap individu harus bernilai positif, supaya ia dapat menerima dirinya sendiri tanpa memikirkan standar tubuh pada masing-masing orang. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ariyaningtyas (2020) tentang pengaruh *body image* terhadap penerimaan diri fashion model usia dewasa awal di Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif akan memiliki penerimaan diri yang tinggi, dan sebaliknya, fashion model yang

rendah akan memiliki penerimaan diri yang rendah pula. Penelitian lain pada 132 mahasiswa Politeknik Kesehatan Jurusan Gizi Banjarmasin menunjukkan bahwa sebanyak 44,7% mahasiswi memiliki *body image* positif dan sebanyak 55% mahasiswi memiliki *body image* negatif (Abdurrachim et al., 2018). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pada kenyataannya masih banyak individu khususnya perempuan yang merasa keadaan fisik dan penampilannya kurang meskipun orang lain sudah menganggap dirinya menarik dan ideal.

Dewi dkk., (2020) menyatakan bahwa wanita cenderung melakukan perbandingan sosial dengan membandingkan apa yang dilihat dengan apa yang ada dalam dirinya. Perempuan yang sering membandingkan tubuhnya dengan perempuan lain dapat mengakibatkan mereka menjadi semakin tidak puas dengan tubuhnya (Tylka., Sabik, dalam Husni & Indrijati, 2014). Pernyataan tersebut serupa dengan penelitian Astuti dan Ningsih (2021) yang menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *social comparison* dan *body image* pada wanita dewasa awal pengguna instagram, yang berarti semakin sering wanita melakukan perbandingan sosial ke atas (*upward comparison*), maka *body image* yang dimiliki semakin negatif dan sebaliknya, semakin sering wanita melakukan perbandingan sosial ke bawah (*downward comparison*) maka *body image* yang dimiliki semakin positif. Wanita seringkali membuat perbandingan ke atas, dimana target pembandingnya dianggap lebih menarik sehingga membuat mereka menjadi tidak sesuai dengan standarnya (Fardouly et al., 2017). Selain beberapa faktor lingkungan sekitar seperti teman, keluarga, tetangga, hingga adanya faktor media sosial juga dijadikan sebagai objek pembanding yang lebih menarik, sehingga hal ini dapat memunculkan perasaan membandingkan citra tubuh diri sendiri dengan orang lain. Pernyataan tersebut pernyataan sesuai dengan pernyataan Lin &

Kulik (dalam Fitzsimmons-Craft et al., 2015) yang menyatakan bahwa setiap individu biasanya akan membandingkan dirinya dengan orang-orang terdekatnya, contohnya teman. Bentuk perbandingan tersebut sering disebut sebagai perbandingan sosial atau komparasi sosial. Pernyataan tersebut juga diperkuat oleh Jones (dalam Sunartio et al., 2012) yang menyatakan bahwa salah satu faktor penting dalam membentuk persepsi body image sehingga menyebabkan seseorang tidak puas dengan tubuhnya adalah perbandingan sosial.

Perbandingan sosial atau *social comparison* merupakan suatu dorongan yang dapat mempengaruhi dan menimbulkan persaingan antar individu dalam interaksi sosialnya dengan cara membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain (Festinger dalam Fitzsimmons-Craft et al., 2015). Dengan hal ini, perbandingan sosial dapat diartikan sebagai pendapat atau penilaian orang lain dengan membandingkan tentang diri sendiri maupun diri orang lain yang bersifat subjektif, sehingga hasil penilaian setiap orang akan berbeda-beda. Disisi lain, perbandingan sosial juga dapat digunakan sebagai bentuk motivasi untuk lebih memahami diri dalam berinteraksi dengan orang lain (Guyer & Johnston, 2018). Menurut Festinger (dalam Arshuha & Amalia, 2019) menyatakan bahwa perbandingan sosial dibedakan menjadi dua jenis, yakni perbandingan ke atas (*upward*) dan perbandingan ke bawah (*downward*). *Upward comparison* merupakan bentuk perbandingan sosial dengan membuat dirinya merasa lebih baik dibandingkan orang lain sehingga dapat menyebabkan dampak yang positif, misalnya merasa puas terhadap tubuhnya. *Downward comparison* merupakan bentuk perbandingan sosial dengan memilih objek pembanding yang lebih buruk dari dirinya sehingga hal ini dapat menimbulkan dampak yang negatif, seperti merasa tidak puas terhadap tubuhnya.

Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Arshuha dan Amalia (2019) yang menemukan adanya pengaruh yang signifikan dari perbandingan sosial, dan perfeksionisme terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswi pengguna Instagram di Jabodetabek. Perempuan seringkali merasa tidak puas dengan tubuhnya (Arshuha & Amalia, 2019), sehingga hal ini yang menyebabkan setiap individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain terutama kaum perempuan. Komparasi sosial dapat mempengaruhi *body image* setiap individu. Berdasarkan fenomena dan permasalahan di atas, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh perbandingan sosial terhadap *body image* pada mahasiswi.

Metode Penelitian

Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional yang mengukur pengaruh variabel satu dengan variabel lainnya (Sugiyono, 2015). Peneliti menggunakan metode korelasi bertujuan untuk mengetahui pengaruh perbandingan sosial terhadap body image pada mahasiswi.

Waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Yogyakarta dan dilakukan pada bulan September hingga Oktober 2022.

Populasi dan sampel penelitian

Populasi penelitian ini yaitu mahasiswi Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) UNY. Peneliti mengambil sampel mahasiswi Angkatan 2017 dari sembilan program studi yang ada di FIP UNY yaitu Program studi Psikologi, Bimbingan Konseling (BK), Kebijakan Pendidikan (KP), Manajemen Pendidikan (MP), Teknologi Pendidikan (TP), Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), Pendidikan Guru Paud (PG Paud), Pendidikan Luar

Biasa (PLB), dan Pendidikan Luar Sekolah (PLS)

Jenis sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah accidental sampling karena menggunakan subjek yang ditemui secara kebetulan dan cocok untuk sumber data (Sugiyono, 2015). Jumlah subjek yang diambil adalah sebanyak 127 responden.

Definisi Operasional

Body Image merupakan dorongan seseorang untuk menilai penampilan dan bentuk tubuhnya dengan berupa persepsi, perasaan, sikap dan prespektif individu yang bersumber dari norma-norma sosial yang ada di masyarakat. Secara operasional, variabel *body image* diukur menggunakan skala *body image* yang meliputi pengukuran terhadap: *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *appearance orientation* (orientasi penampilan), *body area satisfaction* (kepuasaan terhadap bagian tubuh), *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), dan *self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh).

Perbandingan sosial adalah penilaian individu yang bersifat subjektif dengan cara membanding-bandingkan dirinya sendiri dengan orang lain berdasarkan informasi yang mereka terima tentang orang lain. Perbandingan sosial pada penelitian ini mengacu pada permasalahan yang sering dialami oleh perempuan terkait dengan perbandingan antara dirinya sendiri dengan orang lain. Secara operasional, perbandingan sosial diukur melalui aspek-aspek pada skala perbandingan sosial terdiri dari penampilan fisik, berat tubuh, bentuk tubuh, ukuran tubuh, dan lemak tubuh.

Teknik pengumpulan data dan instrumen

Pengumpulan data dilakukan secara *online* melalui google form. Skor yang diberikan pada penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap,

pendapat dan seseorang atau sekelompok orang terkait dengan fenomena sosial (Sugiyono, 2015).

Penelitian ini menggunakan skala *body image* dan skala perbandingan sosial yang disusun dalam bentuk angket sebagai instrumen pengumpulan data. Sugiyono (2015) mengatakan bahwa instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun fenomena sosial yang sedang diamati. Penelitian ini memiliki empat pilihan jawaban yang harus dipilih responden yakni sangat sesuai (SS), sesuai (S) tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Daya beda item didapat dari hasil analisis yang melibatkan 32 subjek. Kriteria korelasi item-total yaitu 0,25 (Azwar, 2016). Berdasarkan hasil seleksi item, item dalam instrumen memiliki nilai korelasi item-total yang berkisar antara 0,255 hingga 0,794. Pada tahap uji coba, skala *body image* terdapat 14 item yang dinyatakan valid. Kemudian pada skala perbandingan sosial, terdapat 20 item yang dinyatakan valid. Reliabilitas instrument *body image* ditemukan 0,905 adapun reliabilitas perbandingan social sebesar 0,923.

Teknik Analisis data

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linier dengan satu prediktor. Sebelum melaukukan analisis regresi dilakukan uji prasyarat yang meliputi normalitas, dan linearitas.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Uji Deskriptif

Hasil uji deskriptif pada variable *body image* menemukan bahwa sebanyak 77 mahasiswi (61%) memiliki *body image* di kategori sedang; sebanyak 36 mahasiswi (36%) di kategori tinggi, dan sebanyak 14 mahasiswi di kategori rendah.

Adapun pada variable perbandingan social. Mayoritas subjek atau 74 mahasiswi (58%) memiliki skor perbandingan social di tingkat rendah, sebanyak 50 mahasiswi di tingkat sedang, dan sebanyak 3 mahasiswi (3%) di tingkat tinggi)

Hasil Uji Regresi

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana. Berdasarkan uji regresi linier didapat nilai F sebesar 120,928 dengan signifikansi (p) < 0,05. Dengan demikian terdapat pengaruh perbandingan social terhadap *body image*. Besaran pengaruh perbandingan social terhadap *body image* ditemukan sebesar 49% yang artinya sebanyak 51% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat pengaruh perbandingan sosial terhadap *body image* pada mahasiswi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Prameswari (2020) yang menemukan adanya hubungan negatif antara perbandingan sosial dengan *body image*, sehingga semakin tinggi perbandingan sosial yang dimiliki seorang wanita, maka *body image* semakin rendah. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah perbandingan sosial yang dimiliki, maka *body image* semakin tinggi.

Dari hasil analisis yang dilakukan memiliki nilai rata-rata perbandingan sosial sebesar 60 dan berada dalam kategori rendah (58%) yang berarti responden tersebut jarang melakukan perbandingan sosial dengan orang lain. Dengan begitu, hanya sedikit dari mereka melakukan perbandingan sosial dengan cara membandingkan fisiknya dengan orang lain. Perbandingan sosial membuat para perempuan lebih mengenali konsep ideal yang ada di masyarakat seperti apakah tubuhnya menarik atau tidak, apakah sudah

sesuai standar yang dimiliki masyarakat atau belum (Sari & Suarya, 2018).

Berdasarkan uji analisis deskriptif, ditemukan bahwa subjek memiliki nilai rata-rata *body image* sebesar 35 dan berada dalam kategori sedang yang berarti responden tersebut cenderung memiliki kepuasan tubuh yang baik. Dengan begitu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswi Fakultas Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2017 memiliki kepuasan tubuh dan memiliki kontrol diri yang baik terhadap *body image*, sehingga hal ini menyebabkan mahasiswi tersebut cenderung mampu menerima dan mencintai tubuhnya

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh perbandingan social terhadap *body image*.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah disebutkan sebelumnya, peneliti akan memberikan saran kepada beberapa pihak di antaranya adalah:

1. Bagi mahasiswi

Mahasiswi diharapkan untuk dapat mengurangi kapasitas dirinya dalam melakukan perbandingan dengan orang lain serta berfokus dalam meningkatkan motivasi, mengembangkan potensi dan kelebihan-kelebihan lain yang dimilikinya supaya lebih dihargai di lingkungannya sehingga dapat melahirkan citra tubuh positif, karena jika seseorang hanya terpaku pada perbandingan penampilan saja tetapi tidak ada motivasi untuk memperbaiki penampilan, maka seseorang tersebut akan selalu merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya. Cara yang dapat

dilakukan untuk mengurangi ketidakpuasan bentuk tubuh dan penampilan yakni dengan selalu 71 bersyukur, berpikir positif, melakukan hal-hal positif, mengurangi konsumsi sosial media, dan percaya diri

2. Bagi peneliti lain

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya lebih baik dari variabel perbandingan sosial dan *body image* dengan menambah variabel-variabel lain. Serta melakukan penelitian tersebut secara lebih mendalam serta memperluas cakupan subjek dan objek menjadi lebih besar sehingga penelitiannya dapat mencakup karakteristik populasi dengan lebih kuat lagi..

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dalam penelitian ini, subjek yang dilibatkan yaitu remaja awal. Bagi peneliti selanjutnya dapat memperluas cakupan subjek yaitu pada individu dewasa awal. Selain itu, penelitian ini masih terbatas pada perilaku prososial sehingga pada penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan faktor-faktor lainnya yang juga dapat mempengaruhi penerimaan teman sebaya. Terkait pengukuran penerimaan teman sebaya juga bisa dilakukan dengan *sosiometri*.

Daftar Pustaka

- Abdurrachim, R., Meladista, E., & Yanti, R. (2018). Hubungan *body image* dan sikap terhadap makanan dengan pola makan mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*, 41(2), 117–124.
- Ariyaningtyas, O. (2020). Pengaruh *body image* terhadap penerimaan diri fashion model usia dewasa awal di Daerah Istimewa Yogyakarta. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arshuha, F., & Amalia, I. (2019). Pengaruh perbandingan sosial dan perfeksionisme terhadap *body dissatisfaction* mahasiswi pengguna Instagram. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 5(2), 75–92.
- Astuti, S. T., & Ningsih, Y. T. (2021). Hubungan *social comparison* dan *body image* pada wanita dewasa awal pengguna instagram. *Socio Humanus*, 3, 254–264. <https://doi.org/2746-7546>
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Damanik, B. T., Etnawati, K., & Padmawati, R. S. (2011). Persepsi remaja putri di Kota Ambon tentang risiko terpapar kosmetik berbahaya dan perilakunya dalam memilih dan menggunakan kosmetik. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 27(1), 1–9.
- Dewi, A. E., Noviekayati, IGAA., Rina, A. P. (2020). *Social comparison* dan kecenderungan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna Instagram. *Jurnal penelitian psikologi*, 1(02), 173–180.
- Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. *Body Image*, 20, 31–39.
- Fitzsimmons-Craft, E. E., Bardone-Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Crosby, R. D., Engel, S. G., & Bulik, C. M. (2015). The

- relationships among social comparisons, body surveillance, and body dissatisfaction in the natural environment. *Behavior Therapy*, 46(2), 257–271. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.09.006>
- Guyer, J. J., & Johnston, T. I. V. (2018). Social Comparisons (Upward and Downward). *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 1–5.
- 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), 207–212.
- MacNeill, L. P., Best, L. A., & Davis, L. L. (2017). The role of personality in body image dissatisfaction and disordered eating: Discrepancies men and women. *Journal of Eating Disorders*, 5(1), 1–9.
- 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 Udayana*, 5(2), 265–277.
- Strandbu, Å., & Kvalem, I. L. (2014). Body talk and body ideals among adolescent boys and girls: A Mixed-gender focus group study. *Youth & Society*, 46(5), 623–641. <https://doi.org/10.1177/0044118X12445177>
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). Hubungan religiusitas dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1(1), 9–28. <https://doi.org/10.15575>
- Sunartio, L., Sukamto, M. E., & Dianovinina, K. (2012). Social comparison dan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal. *Humanitas*, IX, 157–168.
- ZAP Clinic Index. (2020). ZAP Beauty Index 2020. 1-36.