

# ***SOCIAL COMPARISON DAN BODY DISSATISFACTION PADA WANITA DEWASA AWAL***

Livian Sunartio, Monique Elizabeth Sukanto, Ktut Dianovinina  
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya  
Jl. Raya Kalirungkut, Surabaya  
livian\_cutebear@yahoo.ca; lizabeth\_monique@yahoo.co.id;  
dianovinina@yahoo.com

## **Abstract**

Most women have a concern toward their physical appearance. Therefore, they often compare their physical appearance, especially their body shape, with other women's body shapes which are more attractive. The purpose of this study was to examine the correlation between social comparison and body dissatisfaction among early adult women. Social comparison is the process of comparing oneself with others, whereas body dissatisfaction is the negative individual's feelings, thoughts, and evaluation toward her body shape. Social comparison and body dissatisfaction were measured using *Body Comparison Scale (BCS)* and *Body Shape Questionnaire (BSQ)*. The participants were 104 female students of Faculty of Psychology, University of Surabaya aged 18-25 years old. The result showed that social comparison was positively correlated with body dissatisfaction among early adult women ( $r = .636, p < .05$ ). It means that the early adult women are more prone to experience higher body dissatisfaction if they more often compare their body shapes with more attractive women.

Keywords: body dissatisfaction, early adult women, social comparison

## **Abstrak**

Kebanyakan wanita memiliki perhatian yang besar terhadap penampilan fisik mereka. Oleh karena itu, mereka sering membandingkan penampilan fisik, khususnya bentuk tubuh mereka, dengan bentuk tubuh wanita lain yang lebih menarik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal. *Social comparison* merupakan proses individu

membandingkan dirinya dengan orang lain, sedangkan *body dissatisfaction* adalah perasaan, pikiran, dan penilaian negatif individu terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Alat ukur yang digunakan adalah *Body Comparison Scale (BCS)* untuk mengukur *social comparison* dan *Body Shape Questionnaire (BSQ)* untuk mengukur tingkat *body dissatisfaction*. Responden penelitian ini adalah 104 mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang berusia 18-25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal ( $r=0,636$ ,  $p<0,05$ ). Hal ini berarti semakin sering wanita dewasa awal membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh wanita lain yang lebih menarik, maka akan semakin tinggi pula tingkat *body dissatisfaction* yang dialaminya.

Kata kunci: *body dissatisfaction*, *social comparison*, wanita dewasa awal

## Pendahuluan

Tugas perkembangan wanita dewasa awal yang salah satunya adalah memilih pasangan hidup (Havighurst, 2004) menyebabkan mulai munculnya kebutuhan untuk tampil cantik di hadapan orang lain. Banyaknya media yang menampilkan sosok wanita yang bertubuh ideal dapat semakin meningkatkan keinginan para wanita untuk terus berusaha memiliki tubuh yang sempurna. Sayangnya, tidak semua wanita dilahirkan dalam kondisi yang ideal. Kesenjangan antara standar kecantikan yang berlaku di masyarakat dengan bentuk fisik yang dimiliki wanita membuat banyak wanita merasa kurang puas terhadap penampilan atau tubuhnya (*body dissatisfaction*). *Body dissatisfaction* atau *negative body image* merupakan distorsi persepsi terhadap bentuk tubuh sendiri, meyakini bahwa orang lain lebih menarik, merasa ukuran/bentuk tubuh adalah penyebab kegagalan personal, merasa malu, cemas terhadap tubuh, serta merasa tidak nyaman dan aneh dengan tubuh yang dimiliki (*National Eating Disorders Association*, 2003).

Selain internalisasi media yang menyebabkan munculnya *body dissatisfaction* pada wanita, tekanan dari orang-orang sekitar untuk menjadi kurus (Tylka & Sabik, 2010) seperti halnya kebiasaan kuat dalam keluarga maupun lingkungan untuk senantiasa membanding-bandingkan individu dengan orang lain (Gunawan 2009)

membuat para wanita semakin merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Perbandingan-perbandingan tersebut membuat wanita semakin sering mengamati tubuhnya dan sekaligus menstimulasi mereka untuk membandingkan tubuhnya dengan wanita lain yang disebut dengan *social comparison*. *Social comparison* merupakan proses subyektif seseorang membandingkan kemampuan dan penampilan dirinya dengan orang lain yang berada dalam lingkungannya (Festinger, 1952). Semakin sering seorang wanita membandingkan tubuhnya dengan tubuh wanita lain menyebabkan mereka semakin tidak puas dengan tubuhnya (Tylka & Sabik, 2010). Hal ini sesuai dengan pernyataan Jones (2001) bahwa *social comparison* merupakan salah satu faktor yang cukup penting dalam pembentukan *body image* yang kemudian akan memengaruhi kepuasan tubuh seseorang.

Terdapat dua jenis *social comparison*, yaitu *upward comparison* dan *downward comparison* (Coulson, 2010). *Upward comparison* adalah perbandingan sosial yang dilakukan individu dengan memilih obyek perbandingan yang dianggap lebih baik daripada dirinya, sedangkan *downward comparison* adalah perbandingan sosial yang dilakukan individu dengan memilih obyek perbandingan yang dianggap lebih buruk daripada dirinya. Festinger (1952) sendiri menyatakan bahwa orang lebih cenderung melakukan perbandingan yang bersifat *upward*. Perbandingan yang bersifat *downward* hanya dilakukan individu untuk membuat dirinya merasa lebih baik daripada orang lain.

Berbeda dengan beberapa penelitian terdahulu, penelitian ini ingin menguji teori bahwa *social comparison* memiliki hubungan yang signifikan dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal dalam konteks di Indonesia. Hal ini dikarenakan beberapa penelitian terdahulu banyak dilakukan pada konteks budaya barat, sehingga pengujian teori *social comparison* ini perlu dilakukan pada konteks budaya yang berbeda (Tylka & Sabik, 2010; Jones, 2001). Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal.

## Metode Penelitian

*Body dissatisfaction* adalah perasaan, pikiran, dan penilaian negatif seseorang secara subyektif terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. Pengukuran *body*

*dissatisfaction* menggunakan *Body Shape Questionnaire* (Cooper, Taylor, Copper, & Fairburn, dalam Marchiella, 2009) yang meliputi aspek *distress* yang disebabkan preokupasi terhadap berat badan dan bentuk tubuh, malu untuk tampil di depan umum dan menghindari aktivitas yang mengekspos penampilan tubuh, dan perasaan kegemukan yang berlebihan setelah makan.

*Social comparison* adalah proses seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain dengan tujuan memperoleh penilaian yang lebih akurat mengenai dirinya dalam masyarakat. Pengukuran *social comparison* menggunakan *Body Comparison Scale* (Fisher, Dunn, & Thompsom, 2002) yang meliputi bagian tubuh yang tidak berhubungan dengan berat badan dan otot (telinga, hidung, bibir, rambut, gigi, dagu, bentuk wajah, pipi, dan dahi); bagian tubuh yang berhubungan dengan otot (lengan atas, lengan bawah, bahu, dada, punggung, dan pinggang); bagian tubuh yang berhubungan dengan berat badan (perut, pantat, paha pinggul, dan betis); dan penampilan tubuh secara keseluruhan (bentuk otot tubuh bagian atas, bentuk keseluruhan tubuh bagian atas, bentuk otot tubuh bagian bawah, bentuk keseluruhan tubuh bagian bawah, dan tubuh secara keseluruhan).

Alat ukur yang digunakan adalah :

1. *Body Shape Questionnaire (BSQ)* untuk mengukur *body dissatisfaction*,

Skala *body comparison* merupakan skala yang dikembangkan oleh Fisher, Dunn dan Thompson (2002). Skala ini bertujuan untuk mengukur tingkat perbandingan fisik seseorang dilihat dari komponen-komponen tubuh baik secara terpisah maupun secara keseluruhan. Skala ini berisi 25 aitem yang semuanya *favorable*. Skala ini telah diterjemahkan dan dimodifikasi peneliti. Jawaban subyek dapat berkisar antara tidak pernah (1), jarang (2), kadang-kadang (3), sering (4), dan selalu (5). Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan semakin sering seseorang membandingkan tubuhnya dengan orang lain.

Berdasarkan hasil analisis aitem, terdapat satu aitem yang dinyatakan gugur karena memiliki nilai korelasi aitem-total  $< .25$ . Nilai sebaran korelasi aitem-total dari 24 aitem yang diterima adalah  $.290-.707$ . Skala *body comparison* memiliki koefisien *alpha cronbach* dengan nilai  $\alpha = .927$ , ini menunjukkan bahwa skala *body comparison* yang digunakan dalam penelitian ini reliabel.

2. *Body Comparison Scale* untuk mengukur *social comparison*.

Skala ini dikembangkan oleh Cooper, Taylor, Copper dan Fairburn (dalam Marchiella, 2009). Skala ini bertujuan untuk mengukur kepedulian seseorang terhadap bentuk tubuhnya, khususnya mengenai pengalaman merasa gemuk. BSQ terdiri dari 34 aitem yang semuanya *favorable*. BSQ yang digunakan

peneliti merupakan skala yang telah diterjemahkan dan digunakan dalam penelitian oleh Marchiella (2009). Jawaban yang dapat dipilih berkisar antara tidak pernah (1), jarang (2), kadang-kadang (3), sering (4), sangat sering (5), dan selalu (6). Jika skor semakin tinggi, maka tingkat kepedulian subyek terhadap bentuk tubuhnya (pengalaman merasa gemuk) juga semakin tinggi. Hal ini berarti tingkat *body dissatisfaction* yang dimiliki subyek juga akan semakin tinggi.

Berdasarkan hasil analisis aitem, tidak terdapat aitem yang dinyatakan gugur. Nilai sebaran korelasi aitem-total dari 34 aitem yang diterima adalah .379-.830. *BSQ* yang digunakan dalam penelitian ini memiliki koefisien *alpha cronbach* dengan nilai  $\alpha = .969$ , ini menunjukkan bahwa skala ini reliabel.

Selain itu digunakan pula angket terbuka yang berisi informasi data biografis responden penelitian yaitu nama (inisial), usia, jenis kelamin, tinggi badan dan berat badan. Peneliti juga menambahkan beberapa pertanyaan terbuka mengenai perbandingan fisik yang dilakukan oleh subyek. Responden adalah 104 mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang berusia 18-25 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*.

Analisis data yang digunakan adalah analisis statistik korelasi Spearman. Hal ini dikarenakan setelah melalui uji normalitas berdasarkan signifikansi dari *Kolmogorov-Smirnov*, diketahui bahwa pada variabel *social comparison* menunjukkan nilai  $p$  yang signifikan, yaitu  $p = .035$  ( $p < .05$ ), berarti sebaran data tersebut tidak normal. Variabel *body dissatisfaction* juga menunjukkan nilai  $p$  yang signifikan yaitu  $p = .031$  ( $p < .05$ ) berarti sebaran data tersebut juga tidak normal.

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* adalah diterima. Analisis statistik Spearman *correlation* menghasilkan  $r = .636$ ,  $p = .000$ . Hasil selanjutnya adalah mengetahui siapa subyek yang sering menjadi pembanding bentuk tubuh. Diketahui bahwa individu yang paling sering dijadikan pembanding bentuk tubuh oleh responden penelitian adalah teman (50.6%). Urutan kedua adalah model atau artis (28.3%), sedangkan urutan ketiga adalah keluarga (19.9%), dan yang terakhir adalah orang asing yang dijumpai subyek di jalan (1.2%).

Hasil berikutnya adalah mengetahui bentuk tubuh wanita lain yang dipilih responden penelitian saat membandingkan bentuk tubuhnya. Diketahui bahwa bentuk tubuh wanita lain yang lebih menarik (77.4%) adalah bentuk tubuh yang paling banyak dipilih oleh

responden penelitian saat membandingkan bentuk tubuhnya. Kedua adalah bentuk tubuh yang relatif sama dengan responden (18.9%), dan terakhir adalah bentuk tubuh yang lebih kurang menarik dibandingkan dengan bentuk tubuh responden (3.8%).

Hasil selanjutnya adalah untuk mengetahui siapa yang sering membandingkan bentuk tubuh responden dengan bentuk tubuh wanita lainnya. Diketahui bahwa individu yang paling sering membandingkan bentuk tubuh responden penelitian dengan bentuk tubuh wanita lain adalah anggota keluarga (46.2%) dan teman (40.6%). Hasil yang menarik adalah ternyata pacar adalah yang paling sedikit membandingkan bentuk tubuh responden. Hal ini menunjukkan bahwa kemungkinan besar, seorang pacar lebih menerima responden apa adanya, lebih empati dengan bentuk tubuh responden, dan lebih menjaga perasaan responden agar tidak tersakiti akibat dibandingkan dengan wanita lain daripada keluarga dan teman.

Hasil selanjutnya diketahui bahwa bentuk tubuh wanita lain yang lebih menarik (73.3%) adalah bentuk tubuh yang paling sering dijadikan pembanding oleh orang lain saat membandingkan bentuk tubuh responden penelitian. Karena objek pembandingnya adalah bentuk tubuh yang lebih menarik, maka kecenderungan ini akan meningkatkan ketidakpuasan bentuk tubuh responden penelitian.

Tabel 1  
Faktor-faktor yang berhubungan dengan besarnya perhatian responden penelitian terhadap bentuk tubuh

<b>Jawaban</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Teman	60	30.9
Keluarga	54	27.8
Pacar	41	21.1
Media	29	14.9
Diri sendiri	5	2.6
Gizi dan nutrisi/kesehatan	2	1.0
Kenyamanan berpakaian	1	1.0
Pekerjaan	1	1.0
<b>Total</b>	<b>194</b>	<b>100.0</b>

Hasil selanjutnya adalah mengetahui faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan besarnya perhatian responden terhadap bentuk tubuhnya, apakah faktor keluarga, teman, pacar atau lainnya. Diketahui bahwa teman (30.9%) dan keluarga (27.8%) merupakan faktor yang paling mempengaruhi perhatian responden penelitian terhadap bentuk tubuhnya. Hal ini terjadi karena teman dan keluarga adalah orang yang paling sering membandingkan-bandingkan bentuk tubuh responden, sehingga tentu saja kedua faktor ini berperan besar dalam mempengaruhi responden dalam mengevaluasi bentuk tubuhnya.

Tabel 2  
Penilaian responden penelitian terhadap bentuk tubuhnya saat membandingkan dengan bentuk tubuh wanita lain yang lebih menarik

<b>Jawaban</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Tidak puas	66	63.8
Puas	36	34.3
Keduanya	1	1.0
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar (63.8%) responden penelitian menilai tidak puas terhadap bentuk tubuhnya saat membandingkan dengan bentuk tubuh wanita lain yang lebih menarik. Hal ini disebabkan oleh timbulnya perasaan rendah diri pada diri responden ketika melihat bahwa bentuk tubuhnya lebih buruk dibandingkan dengan bentuk tubuh wanita lainnya yang lebih menarik. Selain itu dengan membandingkan tubuhnya dengan bentuk tubuh wanita lain yang lebih ideal, tentu saja akan memunculkan perasaan bahwa ada yang kurang dari bentuk tubuh responden.

Dari Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden penelitian yang memiliki tingkat *social comparison* sangat tinggi memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang tergolong tinggi (50%) dan sedang (50%); sebagian besar (56.2%) responden penelitian yang memiliki tingkat *social comparison* yang tinggi memiliki *body dissatisfaction* pada tingkat sedang; sebagian besar responden penelitian yang memiliki tingkat *social comparison* sedang memiliki *body dissatisfaction* pada tingkat sedang (32.4%) dan rendah (35.1%); sebagian besar (52.8%) dari responden penelitian yang memiliki tingkat *social comparison* rendah memiliki *body dissatisfaction* pada tingkat yang sangat rendah; dan sebagian besar responden

penelitian yang memiliki tingkat *social comparison* sangat rendah (76.9%) memiliki *body dissatisfaction* pada tingkat yang sangat rendah. Dari gambaran tersebut dapat dilihat bahwa semakin tinggi tingkat *social comparison*, maka akan semakin tinggi juga tingkat *body dissatisfaction*.

Tabel 3  
Tabulasi silang antara Social Comparison dengan Body Dissatisfaction

Social comparison	Body dissatisfaction Total											
	Sangat tinggi		Tinggi		Sedang		Rendah		Sangat tinggi		Rendah	
	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Sangat tinggi	0	0	1	50.0	1	50.0	0	0	0	0	2	100
Tinggi	1	6.2	3	18.8	9	56.2	2	12.5	1	6.2	16	100
Sedang	0	0	5	13.5	12	32.4	13	35.1	7	18.9	37	100
Rendah	0	0	1	2.8	3	8.3	13	36.1	19	52.8	36	100
Sangat rendah	0	0	0	0	0	0	3	23.1	10	76.9	13	100
Total	1	100	10	100	25	100	31	100	37	100	104	100

Tabel 4  
Tabulasi silang antara Social Comparison dengan perasaan responden penelitian terhadap bentuk tubuhnya saat membandingkan dengan bentuk tubuh wanita yang lebih menarik

Social comparison	Perasaan terhadap bentuk tubuh									
	Puas		Tidak puas		Tidak punya pilihan		Tidak menjawab		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Sangat tinggi	0	0	2	100	0	0	0	0	2	100
Tinggi	1	6.2	15	93.8	0	0	0	0	16	100
Sedang	9	24.3	28	75.7	0	0	0	0	37	100
Rendah	18	50.0	17	47.2	0	0	1	2.8	36	100
Sangat rendah	8	61.5	4	30.8	1	7.7	0	0	13	100
Total	36	100	66	100	1	100	1	100	104	100

Dari Tabel 4 diketahui bahwa semua (100%) responden penelitian yang memiliki tingkat *social comparison* sangat tinggi merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya; sebagian besar (93.8%) responden penelitian yang memiliki tingkat *social comparison* tinggi memiliki perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuhnya; sebagian besar (75.7%) responden penelitian yang memiliki tingkat *social comparison* sedang memiliki perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuhnya setelah membandingkan dengan bentuk tubuh wanita lain yang lebih menarik; responden penelitian yang memiliki tingkat *social comparison* rendah sebagian memiliki perasaan puas (50.0%) dan tidak puas (47.2%) terhadap bentuk tubuhnya; dan sebagian besar (61.5%) responden penelitian yang memiliki tingkat *social comparison* sangat rendah memiliki perasaan puas terhadap bentuk tubuhnya. Dari gambaran tersebut dapat dilihat bahwa semakin tinggi tingkat *social comparison*, responden penelitian semakin merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya saat membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh wanita lain yang lebih menarik.

Berdasarkan hasil uji statistik non-parametrik diketahui bahwa variabel *social comparison* dengan *body dissatisfaction* memiliki korelasi yang signifikan, yaitu dengan nilai  $r = .636$  dan  $p = .000 < .05$ . Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal. Selain itu, hasil tabulasi silang (Tabel 3) antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* menunjukkan gambaran adanya hubungan antara kedua variabel, yaitu semakin tinggi tingkat *social comparison* memiliki kecenderungan tingkat *body dissatisfaction* yang juga semakin tinggi dan sebaliknya, semakin rendah tingkat *social comparison* memiliki kecenderungan tingkat *body dissatisfaction* yang juga semakin rendah. Hasil penelitian tersebut mendukung pernyataan Jones (2001) bahwa *social comparison* menjadi salah satu faktor yang cukup penting dalam pembentukan *body image* yang kemudian akan memengaruhi kepuasan tubuh seseorang. Bagaimanapun, setelah seseorang membandingkan tubuhnya dengan tubuh orang lain, terlebih lagi ketika perbandingan sosial tersebut bersifat *upward* (memilih obyek pembandingan yang dianggap lebih baik daripada dirinya), maka akan semakin banyak terlihat kekurangan yang ada pada tubuhnya. Hal inilah yang menyebabkan seseorang menjadi tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Pada Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar (63.8%) responden penelitian merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya setelah membandingkan dengan bentuk tubuh wanita lain yang lebih menarik. Secara lebih detil dapat dilihat pada Tabel 4 yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *social comparison*, responden penelitian semakin

merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya saat membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh wanita lain yang lebih menarik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Tylka dan Sabik (2010) bahwa wanita yang sering mengamati tubuhnya sendiri dan membandingkan tubuhnya dengan tubuh wanita lain merasa tidak puas dengan tubuhnya.

Ada banyak faktor yang menyebabkan seseorang sering mengamati tubuhnya dan melakukan *social comparison*. Dalam penelitian ini diketahui bahwa teman (30.9%) dan keluarga (27.8%) merupakan faktor yang paling mempengaruhi perhatian responden penelitian terhadap bentuk tubuhnya (Tabel 1). Individu yang paling sering membandingkan bentuk tubuh responden penelitian dengan bentuk tubuh wanita lain adalah anggota keluarganya (46.2%) dan teman (40.6%). Selain itu, diketahui bahwa bentuk tubuh teman (50.6%) adalah bentuk tubuh yang paling sering dipilih responden penelitian saat membandingkan bentuk tubuhnya. Hal ini didukung oleh pernyataan Tylka dan Sabik (2010) bahwa adanya pengaruh *significant other* terutama yang berjenis kelamin sesama perempuan (anak perempuan, ibu, saudara perempuan, dan teman perempuan) dalam mengingatkan seorang perempuan untuk terus mengevaluasi bentuk tubuhnya dengan melakukan perbandingan bentuk tubuh. Dengan adanya perbandingan dari lingkungan di sekitarnya dapat menyebabkan individu juga bisa saja membandingkan dirinya dengan orang lain karena sebelumnya ada orang lain yang membandingkan individu dengan individu lain. Dalam hal ini, seorang wanita yang tadinya tidak membandingkan dirinya dengan orang lain bisa saja jadi membandingkan dirinya karena adanya tekanan dari teman atau keluarga (*significant others*) untuk memperoleh tubuh ideal (Tylka & Sabik, 2010).

Dalam melakukan perbandingan sosial, biasanya objek pembanding yang digunakan adalah seseorang yang lebih menarik dibandingkan orang yang membandingkan. Ketika responden penelitian membandingkan dirinya dengan orang lain, bentuk tubuh wanita lain yang lebih menarik (77.4%) adalah bentuk tubuh yang paling banyak dipilih saat membandingkan bentuk tubuhnya. Begitu juga diketahui bahwa bentuk tubuh wanita lain yang lebih menarik (73.3%) adalah bentuk tubuh yang paling sering dipilih orang lain saat membandingkan bentuk tubuh responden penelitian.

## Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal. Semakin tinggi skor seorang wanita dalam membandingkan tubuhnya dengan tubuh wanita lain, maka semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* yang dialami. Perbandingan sosial (*social comparison*) yang lebih sering terjadi adalah *upward comparison*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa objek pembandingan yang paling sering digunakan, baik oleh wanita dewasa awal maupun orang lain, adalah wanita lain yang dianggap memiliki bentuk tubuh yang lebih menarik.

## Daftar Pustaka

- Coulson, J. (2010). *Social comparison and family life*. Diambil dari [www.happyfamiliesblog.blogspot.com/2010/11/social-comparison-and-family-life.html](http://www.happyfamiliesblog.blogspot.com/2010/11/social-comparison-and-family-life.html).
- Festinger, L. (1952). *A theory of social comparison processes*. New York: SAGE social science collection.
- Fisher, E., Dunn, M., & Thompsom, J. K. (2002). Social comparison and body image: An investigation of body comparison processes using multidimensional scaling. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(5), 566-579.
- Gunawan, R. (2009). *Ketika tubuh sendiri tak cukup dicintai*. Diambil dari [http://Ketika Tubuh Sendiri Tak Cukup Dicintai \\_ Self Healing - Reza Gunawan.mht](http://KetikaTubuhSendiriTakCukupDicintai_SelfHealing-RezaGunawan.mht).
- Havighurst, R. J. (2004). *Developmental tasks*. Diambil dari <http://www.freudianslip.co.uk/havighurst-developmental-task.php>
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45, 645-664.
- Marchiella, A. (2009). *Hubungan antara big five personality dengan body dissatisfaction pada remaja akhir*. (Skripsi tidak diterbitkan). Surabaya: Universitas Surabaya.

National Eating Disorder Association. (2003). *Body image*. Diambil dari <http://www.nationaleatingdisorders.org/nedaDir/files/documents/handouts/BodyImag.pdf>.

Tylka, T. L., & Sabik, N. J. (2010). Integrating social comparison theory and self-esteem within the objectification theory to predict women's disordered eating. *Sex Roles*, 63, 18-31.