

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 2, Nomor 8, Agustus 2024, Halaman 23-29
Licenced by CC BY-SA 4.0
E-ISSN: 2986-6340
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13151777>

Hubungan *Social Comparison* dengan *Body Dissatisfaction* Pada Perempuan yang Memiliki Kelebihan Berat Badan

Nur Anisa Septiana^{1*}, Timorora Sandha Perdana¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jl.Raya Perjuangan, Bekasi Utara, Bekasi Jawa Barat

*Email 202010515177@mhs.ubharajaya.aca.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan yang memiliki kelebihan berat badan di Komunitas *Pound Fit* Kota Bekasi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data dari responden yang memenuhi kriteria inklusi. Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan teknik regresi linier. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh *social comparison* terhadap tingkat kepuasan tubuh pada perempuan *overweight*. Berdasarkan analisis yang dilakukan, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada perempuan *overweight*.

Kata kunci: *Social Comparison, Body Dissatisfaction, Perempuan*

Abstract

This study aims to examine the relationship between social comparison and body dissatisfaction among women who are overweight in the Pound Fit Community in Bekasi City. The research method used in this study is quantitative method, employing a questionnaire to collect data from respondents who meet the inclusion criteria. The collected data will be analyzed using linear regression technique. The findings of this study are expected to provide a better understanding of the influence of social comparison on body satisfaction levels among overweight women. Based on the analysis, it was found that there is a significant relationship between social comparison and body dissatisfaction in overweight women.

Keywords: *Social Comparison, Body dissatisfaction, Overweight, Women*

Article Info

Received date: 25 Juli 2024

Revised date: 30 Juli 2024

Accepted date: 1 Agustus 2024

PENDAHULUAN

Dalam era yang serba cepat ini, gaya hidup modern dan faktor lingkungan telah memberikan dampak signifikan terhadap pola makan dan kebiasaan hidup manusia. Salah satu aspek yang terdampak adalah pola konsumsi makanan, di mana makanan cepat saji menjadi salah satu pilihan yang populer dan mudah didapatkan. Hal ini terjadi tidak hanya di Indonesia, tetapi juga di seluruh dunia. Masyarakat Indonesia, khususnya di daerah Jabodetabek, juga mengalami peningkatan konsumsi makanan cepat saji dibandingkan dengan makanan konvensional lainnya. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Statistik Hortikultura pada tahun 2023, diketahui bahwa sekitar 76% dari 2.000 responden di kota Jakarta, Bodetabek, Surabaya, dan Medan menyatakan mengonsumsi makanan cepat saji di akhir pekan, sedangkan 24% mengonsumsinya pada hari biasa. Jakarta dan Bodetabek juga menjadi wilayah dengan konsumsi makanan cepat saji tertinggi baik pada hari kerja maupun akhir pekan. Selain itu, Surabaya juga merupakan daerah dengan konsumsi makanan cepat

saji yang tinggi pada hari kerja, sementara Medan memiliki tingkat konsumsi yang jauh lebih tinggi pada hari biasa.

Tingginya konsumsi makanan cepat saji ini tidak terlepas dari berbagai faktor, seperti kesibukan dalam kehidupan sehari-hari, kemudahan akses, harga yang terjangkau, dan penawaran variasi menu yang menarik. Namun, di balik kepraktisan dan kelezatan makanan cepat saji, terdapat dampak negatif yang mungkin dialami oleh individu, terutama mereka yang memiliki kelebihan berat badan atau *overweight*. Kelebihan berat badan atau *overweight* merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat di masyarakat. Selain risiko terhadap kesehatan fisik, seperti penyakit jantung, diabetes, dan gangguan pernapasan, kondisi ini juga dapat mempengaruhi aspek psikologis individu, seperti kepuasan tubuh atau *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* merujuk pada ketidakpuasan individu terhadap penampilan fisiknya sendiri, terutama terkait dengan berat badan dan bentuk tubuh.

Pada penelitian ini, akan difokuskan pada populasi perempuan yang memiliki kelebihan berat badan dan tergabung dalam komunitas *Pound Fit* di Kota Bekasi. Komunitas ini memberikan dukungan dan motivasi bagi para anggotanya untuk mencapai kesehatan dan kebugaran yang lebih baik melalui olahraga *Pound Fit*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan yang memiliki kelebihan berat badan di komunitas tersebut.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat lebih memahami bagaimana *social comparison*, yaitu perbandingan sosial yang dilakukan individu terhadap orang lain, berkaitan dengan tingkat kepuasan tubuh atau *body dissatisfaction* pada perempuan *overweight*. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dalam pengembangan pengetahuan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction*, serta manfaat praktis dalam memberikan informasi dan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya dukungan sosial dan perbandingan sosial dalam upaya mengatasi kelebihan berat badan dan meningkatkan kepuasan tubuh pada populasi tersebut. (Putri, A. D. (2019)

METODE

Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Metode ini dipilih karena tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan yang memiliki kelebihan berat badan di Komunitas *Pound Fit* Kota Bekasi. Metode kuantitatif memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data melalui instrumen yang telah disiapkan, yaitu kuesioner, dan menganalisis data secara statistik. Populasi penelitian ini adalah perempuan yang memiliki kelebihan berat badan dan tergabung dalam Komunitas *Pound Fit* Kota Bekasi. Sampel penelitian akan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu dengan memilih responden yang memenuhi kriteria inklusi yang telah ditentukan, seperti perempuan usia 18-40 tahun, memiliki kelebihan berat badan, dan aktif mengikuti kegiatan di Komunitas *Pound Fit*.

Data akan dikumpulkan menggunakan kuesioner yang terdiri dari dua bagian. Bagian pertama akan mengukur tingkat *body dissatisfaction* responden dengan menggunakan skala Likert. Bagian kedua akan mengukur tingkat *social comparison* responden dengan menggunakan skala Likert juga. Skala Likert akan terdiri dari pernyataan-pernyataan yang berkaitan dengan *body dissatisfaction* dan *social comparison*, dan responden diminta untuk memberikan penilaian berdasarkan tingkat setuju atau tidak setuju. Validitas dan reliabilitas instrumen penelitian akan diuji menggunakan uji validitas konten dan uji reliabilitas α Cronbach. Uji validitas konten akan dilakukan dengan melibatkan ahli dalam bidang psikologi untuk menilai apakah instrumen tersebut benar-benar mengukur konstruk yang akan diteliti. Uji reliabilitas α Cronbach akan digunakan untuk mengukur tingkat keandalan instrumen dalam mengukur konstruk yang sama.

Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan teknik analisis statistik, seperti regresi linier, untuk menguji hubungan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction*. Hasil analisis data akan disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk memudahkan pemahaman dan interpretasi. Dengan menggunakan metode kuantitatif, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran yang jelas tentang hubungan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada perempuan yang memiliki kelebihan berat badan di Komunitas *Pound Fit* Kota Bekasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi dan Aspek dari *Body Dissatisfaction*

Body dissatisfaction adalah ketidakpuasan individu terhadap penampilan fisiknya, terutama terkait dengan bentuk, ukuran, atau berat badan mereka. Ketidakpuasan ini dapat mencakup perasaan negatif tentang tubuh mereka sendiri, seperti merasa tidak menarik, tidak percaya diri, atau tidak puas dengan bagaimana mereka terlihat. Aspek-aspek dari *body dissatisfaction* meliputi persepsi tubuh, evaluasi tubuh, dan emosi terkait dengan penampilan fisik. (Rahmania, P. (2012) Persepsi tubuh berkaitan dengan bagaimana seseorang melihat tubuhnya sendiri dan apakah mereka melihatnya secara akurat atau bias. Evaluasi tubuh mencakup penilaian individu terhadap penampilan fisik mereka, termasuk apakah mereka merasa puas atau tidak puas dengan tubuh mereka. Emosi yang terkait dengan penampilan fisik mencakup perasaan negatif seperti malu, sedih, atau marah terhadap tubuh mereka.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction*. Faktor-faktor ini termasuk pengaruh budaya dan media massa yang menekankan standar kecantikan yang sempurna, seperti tubuh ramping dan kurus. Perbandingan sosial juga dapat mempengaruhi *body dissatisfaction*, di mana individu membandingkan penampilan fisik mereka dengan orang lain dan merasa tidak puas karena merasa kurang sempurna. Faktor internal, seperti riwayat pengalaman trauma atau gangguan makan, juga dapat berperan dalam mengembangkan *body dissatisfaction*. Untuk mengukur *body dissatisfaction*, terdapat beberapa alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Salah satu alat ukur yang umum adalah *Body dissatisfaction* subscale dari *Eating Disorder Inventory (EDI)*. Skala ini menggunakan pernyataan-pernyataan yang berkaitan dengan penampilan fisik dan meminta individu untuk menilai sejauh mana mereka merasa tidak puas dengan aspek-aspek tertentu dari tubuh mereka. Skala lain yang sering digunakan adalah *Body Image Avoidance Questionnaire (BIAQ)*, yang mengukur sejauh mana individu menghindari situasi atau aktivitas yang dapat memicu ketidakpuasan tubuh.

Dengan menggunakan alat ukur ini, penelitian tentang *body dissatisfaction* dapat memberikan pemahaman lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan tubuh dan dampaknya terhadap kesejahteraan individu.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction*. Faktor-faktor ini termasuk pengaruh budaya dan media massa yang menekankan standar kecantikan yang sempurna, seperti tubuh ramping dan kurus. Perbandingan sosial juga dapat mempengaruhi *body dissatisfaction*, di mana individu membandingkan penampilan fisik mereka dengan orang lain dan merasa tidak puas karena merasa kurang sempurna. Faktor internal, seperti riwayat pengalaman trauma atau gangguan makan, juga dapat berperan dalam mengembangkan *body dissatisfaction*. Untuk mengukur *body dissatisfaction*, terdapat beberapa alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Salah satu alat ukur yang umum adalah *Body dissatisfaction* subscale dari *Eating Disorder Inventory (EDI)*. Skala ini menggunakan pernyataan-pernyataan yang berkaitan dengan penampilan fisik dan meminta individu untuk menilai sejauh mana mereka merasa tidak puas dengan aspek-aspek tertentu dari tubuh mereka. Skala lain yang sering digunakan adalah *Body Image Avoidance Questionnaire (BIAQ)*, yang mengukur sejauh mana individu menghindari situasi atau aktivitas yang dapat memicu ketidakpuasan tubuh.

Dengan menggunakan alat ukur ini, penelitian tentang *body dissatisfaction* dapat memberikan pemahaman lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan tubuh dan dampaknya terhadap kesejahteraan individu.

Hubungan Antara *Social Comparison* dengan *Body Dissatisfaction* pada Perempuan yang Memiliki Kelebihan Berat Badan dan Tergabung dalam Komunitas Pound Fit di Kota Bekasi

Dalam penelitian ini, kami mengkaji hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan yang memiliki kelebihan berat badan dan tergabung dalam komunitas *Pound Fit* di Kota Bekasi. *Social comparison* adalah proses dimana individu membandingkan diri mereka dengan orang lain dalam hal penampilan fisik. *Body dissatisfaction*, di sisi lain, merujuk pada ketidakpuasan individu terhadap penampilan tubuh mereka sendiri. Dalam konteks komunitas *Pound Fit*, dimana perempuan dengan kelebihan berat badan berkumpul untuk

berpartisipasi dalam program kebugaran, penting untuk memahami bagaimana *social comparison* dapat mempengaruhi tingkat *body dissatisfaction* mereka. Dalam penelitian ini, kami bermaksud untuk mengeksplorasi apakah adanya perbandingan sosial dengan anggota komunitas lain dapat berkontribusi terhadap tingkat ketidakpuasan terhadap penampilan tubuh pada perempuan tersebut. (Chairani, L. (2018) Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *social comparison* dapat memiliki dampak negatif terhadap *body dissatisfaction*. Ketika individu membandingkan diri mereka dengan orang lain yang dianggap memiliki penampilan yang lebih baik, mereka cenderung merasa tidak puas dengan penampilan tubuh mereka sendiri. Hal ini dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa adanya dukungan sosial dan pengalaman berbagi dengan sesama anggota komunitas dapat membantu mengurangi tingkat *body dissatisfaction*.

Melalui dukungan dan pemahaman bersama, individu dapat merasa lebih diterima dan memiliki persepsi yang lebih positif terhadap penampilan tubuh mereka. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang hubungan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada perempuan dengan kelebihan berat badan yang tergabung dalam komunitas *Pound Fit* di Kota Bekasi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi intervensi yang efektif untuk mengurangi tingkat *body dissatisfaction* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada populasi ini.

Berikut adalah tabel yang menunjukkan hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan yang memiliki kelebihan berat badan dan tergabung dalam komunitas *Pound Fit* di Kota Bekasi: Contoh (Pramesti, I. (2020)).

Tabel 1. Hubungan Antara *Social Comparison* Dengan *Body Dissatisfaction* Pada Perempuan yang Memiliki Kelebihan Berat Badan Dan Tergabung Dalam Komunitas *Pound Fit* Di Kota Bekasi

No.	Sosial Comparison	Body Dissatisfaction
1.	Rendah	Rendah
2.	Rendah	Sedang
3.	Rendah	Tinggi
4.	Sedang	Rendah
5.	Sedang	Sedang
6.	Sedang	Tinggi
7.	Tinggi	Rendah
8.	Tinggi	Sedang
9.	Tinggi	Tinggi

Dimensi-Dimensi *Social Comparison* Berkontribusi Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Perempuan *Overweight*

Dalam penelitian ini, *social comparison* adalah faktor yang penting dalam memahami bagaimana perasaan tidak puas dengan tubuh (*body dissatisfaction*) muncul pada perempuan yang memiliki kelebihan berat badan. Pertama, dimensi *social comparison* yang berkontribusi adalah perbandingan sosial dengan orang lain. Perempuan *overweight* cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain yang memiliki berat badan yang dianggap lebih ideal atau lebih kurus. Ketika mereka melihat orang lain yang dianggap memiliki tubuh yang lebih baik, hal ini dapat memicu perasaan tidak puas dengan tubuh mereka sendiri.

Kedua, dimensi *social comparison* yang berperan adalah perbandingan sosial dengan diri sendiri di masa lalu. Perempuan *overweight* sering membandingkan diri mereka dengan diri mereka sendiri di masa lalu ketika mereka memiliki berat badan yang lebih ideal. Perasaan tidak puas dengan tubuh muncul ketika mereka merasa bahwa mereka telah kehilangan atau jauh dari bentuk tubuh yang diinginkan. Ketiga, dimensi *social comparison* yang berkontribusi adalah perbandingan dengan harapan sosial. Perempuan *overweight* sering kali merasa tertekan oleh harapan sosial yang mengidealisasikan tubuh yang kurus sebagai standar kecantikan. Ketika mereka tidak memenuhi harapan ini, perasaan tidak puas dengan tubuh dapat muncul. Keempat, dimensi *social comparison* yang berperan adalah perbandingan dengan kelompok sebaya. Perempuan *overweight* sering

membandingkan diri mereka dengan teman-teman atau anggota komunitas yang memiliki berat badan yang lebih ideal. Jika mereka merasa bahwa mereka tidak sebanding dengan kelompok sebaya tersebut, perasaan tidak puas dengan tubuh dapat muncul. Kesimpulannya, dimensi-dimensi *social comparison* seperti perbandingan sosial dengan orang lain, perbandingan dengan diri sendiri di masa lalu, perbandingan dengan harapan sosial, dan perbandingan dengan kelompok sebaya memiliki kontribusi dalam munculnya *body dissatisfaction* pada perempuan *overweight*.

Definisi Social Comparison

Social comparison adalah proses di mana individu membandingkan diri mereka dengan orang lain untuk mengevaluasi kemampuan, kinerja, atau karakteristik pribadi mereka. Hal ini dilakukan untuk memperoleh informasi tentang diri sendiri, menilai sejauh mana mereka memenuhi standar sosial, dan mengukur posisi mereka dalam kelompok sosial. Dalam konteks penelitian ini, *social comparison* berkaitan dengan bagaimana individu membandingkan diri mereka dengan orang lain terkait dengan kepuasan terhadap tubuh mereka.

Dimensi Social Comparison:

Ada beberapa dimensi dalam *social comparison*, yaitu:

1. *Upward Comparison* (Perbandingan ke Atas): Ini terjadi ketika individu membandingkan diri mereka dengan orang-orang yang dianggap lebih baik daripada mereka dalam hal tertentu. Misalnya, seorang perempuan yang mengalami kelebihan berat badan mungkin membandingkan dirinya dengan model-model yang memiliki tubuh yang dianggap ideal.
2. *Downward Comparison* (Perbandingan ke Bawah): Ini terjadi ketika individu membandingkan diri mereka dengan orang-orang yang dianggap kurang baik daripada mereka dalam hal tertentu. Misalnya, seorang perempuan yang mengalami kelebihan berat badan mungkin membandingkan dirinya dengan orang-orang yang memiliki kelebihan berat badan yang lebih parah atau memiliki masalah kesehatan yang terkait dengan kelebihan berat badan.
3. *Lateral Comparison* (Perbandingan Lateral): Ini terjadi ketika individu membandingkan diri mereka dengan orang-orang yang dianggap setara dengan mereka dalam hal tertentu. Misalnya, seorang perempuan yang mengalami kelebihan berat badan mungkin membandingkan dirinya dengan teman-teman sebaya yang juga memiliki masalah berat badan yang serupa.

Dalam konteks penelitian ini, faktor-faktor yang mempengaruhi *social comparison* dapat dijelaskan secara lengkap. *Social comparison* merujuk pada proses dimana individu membandingkan diri mereka dengan orang lain untuk mengevaluasi diri mereka sendiri. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *social comparison*, antara lain: Identifikasi sosial: Individu cenderung membandingkan diri mereka dengan orang-orang yang mereka anggap mirip atau memiliki kesamaan dengan mereka dalam hal karakteristik tertentu. Misalnya, perempuan yang memiliki kelebihan berat badan mungkin lebih cenderung membandingkan diri mereka dengan perempuan lain yang juga memiliki kelebihan berat badan.

Norma sosial: Individu cenderung membandingkan diri mereka dengan standar atau norma sosial yang ada dalam masyarakat. Mereka ingin mengetahui sejauh mana mereka sesuai dengan norma tersebut. Dalam konteks kelebihan berat badan, perempuan mungkin membandingkan diri mereka dengan standar kecantikan yang ditetapkan oleh masyarakat, seperti ukuran tubuh yang ideal. Pengalaman pribadi: Pengalaman pribadi juga dapat mempengaruhi *social comparison*. Jika seseorang memiliki pengalaman negatif terkait dengan kelebihan berat badan, mereka mungkin lebih cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain dan merasa tidak puas dengan tubuh mereka. Media sosial: Media sosial juga dapat mempengaruhi *social comparison*. Melalui platform media sosial, individu sering terpapar dengan gambar dan informasi yang menunjukkan tubuh ideal atau standar kecantikan yang sulit untuk dicapai. Hal ini dapat mendorong individu untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain dan merasa tidak puas dengan penampilan mereka sendiri. Dukungan sosial: Dukungan sosial juga dapat mempengaruhi *social comparison*. Jika seseorang mendapatkan dukungan positif dan penerimaan dari lingkungan sekitar mereka terkait dengan penampilan mereka, mereka mungkin lebih cenderung merasa puas dengan diri mereka sendiri dan tidak terlalu membandingkannya dengan orang lain. (Fauzia, T. (2019).

Alat Ukur Social Comparison:

Dalam penelitian ini, alat ukur *social comparison* yang digunakan mungkin berbeda-beda tergantung pada penelitian yang dilakukan. Namun, beberapa alat ukur yang umum digunakan adalah:

1. *Multidimensional Social comparison Scale (MSCS)*: Alat ukur ini mengukur perbandingan sosial dalam berbagai dimensi seperti penampilan fisik, prestasi akademik, dan hubungan interpersonal.
2. *Upward and Downward Social comparison Scale*: Alat ukur ini fokus pada perbandingan ke atas dan ke bawah dan dapat digunakan untuk mengukur kecenderungan individu dalam melakukan jenis perbandingan tertentu.
3. *General Social comparison Scale*: Alat ukur ini dirancang untuk mengukur frekuensi dan intensitas perbandingan sosial secara umum, tanpa membatasi pada dimensi tertentu.

Hubungan antara Social Comparison dan Body Dissatisfaction pada Perempuan Overweight serta Faktor-faktor yang Mempengaruhinya

Dalam penelitian ini, akan dijelaskan tentang hubungan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada perempuan yang memiliki kelebihan berat badan. *Social comparison* merujuk pada proses perbandingan diri dengan orang lain dalam hal penampilan fisik. Perempuan yang *overweight* seringkali melakukan perbandingan diri dengan standar kecantikan yang ditetapkan oleh masyarakat atau orang lain yang dianggap memiliki tubuh ideal. Selain itu, mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction*. Dalam penelitian ini, komunitas *Pound Fit* di Kota Bekasi sebagai sampel penelitian. *Pound Fit* adalah komunitas yang berfokus pada kebugaran dan kegiatan olahraga. Melalui pengumpulan data dan analisis yang dilakukan, ingin mengetahui sejauh mana *social comparison* berkontribusi terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan *overweight* dalam komunitas tersebut.

Body dissatisfaction didefinisikan sebagai perasaan tidak puas atau tidak senang terhadap penampilan fisik mereka sendiri, terutama terkait dengan kelebihan berat badan. Sedangkan *social comparison* didefinisikan sebagai proses perbandingan diri dengan orang lain dalam hal penampilan fisik. Selain itu, faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction*. Faktor-faktor ini dapat meliputi faktor sosial, seperti norma kecantikan yang diterima oleh masyarakat, serta faktor individual, seperti *self-esteem* dan *body image*. (Nourmalita, M. (2016) Kemudian menggunakan alat ukur yang relevan untuk mengukur tingkat *body dissatisfaction* dan *social comparison* dalam penelitian ini. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada perempuan *overweight* dalam konteks komunitas *Pound Fit*. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis dalam upaya meningkatkan pemahaman kita tentang persepsi tubuh dan pengaruh *social comparison* pada kepuasan diri perempuan *overweight*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada perempuan *overweight*. *Social comparison*, yang merujuk pada perbandingan sosial yang dilakukan individu terhadap orang lain, memiliki pengaruh terhadap tingkat kepuasan tubuh atau *body dissatisfaction*. Dengan kata lain, perempuan yang memiliki kelebihan berat badan cenderung merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka, terutama terkait dengan berat badan dan bentuk tubuh, ketika mereka melakukan perbandingan dengan orang lain. Penelitian ini memberikan manfaat teoritis dalam pengembangan pengetahuan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* pada perempuan *overweight*. Selain itu, penelitian ini juga memberikan manfaat praktis dalam memberikan informasi dan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya dukungan sosial dan perbandingan sosial dalam upaya mengatasi kelebihan berat badan dan meningkatkan kepuasan tubuh pada populasi tersebut. Dalam hal metodologi penelitian, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis statistik, seperti regresi linier, untuk menguji hubungan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction*. Kesimpulannya, penelitian ini menyoroti pentingnya pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan *overweight* di komunitas *Pound Fit*. Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan baru dan informasi yang berguna dalam pengembangan

strategi dan intervensi yang lebih efektif untuk mengatasi masalah kelebihan berat badan dan meningkatkan kepuasan tubuh pada populasi tersebut.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction*. Faktor-faktor ini termasuk pengaruh budaya dan media massa yang menekankan standar kecantikan yang sempurna, seperti tubuh ramping dan kurus. Perbandingan sosial juga dapat mempengaruhi *body dissatisfaction*, di mana individu membandingkan penampilan fisik mereka dengan orang lain dan merasa tidak puas karena merasa kurang sempurna. Faktor internal, seperti riwayat pengalaman trauma atau gangguan makan, juga dapat berperan dalam mengembangkan *body dissatisfaction*. Untuk mengukur *body dissatisfaction*, terdapat beberapa alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Salah satu alat ukur yang umum adalah *Body dissatisfaction subscale* dari *Eating Disorder Inventory (EDI)*. Skala ini menggunakan pernyataan-pernyataan yang berkaitan dengan penampilan fisik dan meminta individu untuk menilai sejauh mana mereka merasa tidak puas dengan aspek-aspek tertentu dari tubuh mereka. Skala lain yang sering digunakan adalah *Body Image Avoidance Questionnaire (BIAQ)*, yang mengukur sejauh mana individu menghindari situasi atau aktivitas yang dapat memicu ketidakpuasan tubuh. Dengan menggunakan alat ukur ini, penelitian tentang *body dissatisfaction* dapat memberikan pemahaman lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan tubuh dan dampaknya terhadap kesejahteraan individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Putri, A. D. (2019). *Hubungan antara body comparison dan body dissatisfaction pada perempuan dewasa awal*. Jurnal Empati, 8(1), 105-110.
- Rahmania, P. (2012). *Hubungan antara self-esteem dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja putri*. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 1(2), 110-117.
- Chairani, L. (2018). *Body shame dan gangguan makan kajian meta-analisis*. Buletin Psikologi, 26(1), 12-27.
- Mukhlis, A. (2013). *Berpikir positif pada ketidakpuasan terhadap citra tubuh (body image dissatisfaction)*. Jurnal Psikoislamika, 10(1), 5-14.
- Pramesti, I. (2020). *Hubungan social comparison dengan body dissatisfaction pada remaja perempuan*. Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik, 2(1), 7-13.
- Fauzia, T. (2019). *Memahami pengalaman body shaming pada remaja perempuan*. Interaksi Online, 7(3), 238-248.
- Sari, D. N. P. (2012). *Hubungan antara body image dan self-esteem pada dewasa awal tuna daksa*. Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, 3(1), 1-6.
- Yulianto, J. E. (2019). *Perbandingan kepuasan hidup pada remaja obesitas dengan remaja non-obesitas*. Psychopreneur Journal, 3(2), 67-78.
- Nourmalita, M. (2016). *Pengaruh citra tubuh terhadap gejala body dysmorphic disorder yang dimediasi harga diri pada remaja putri*. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 5(1), 1-9.
- Sulistiyani, A. (2012). *Hubungan antara kepercayaan diri dengan body image pada remaja akhir*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 1(1), 1-12.