

## **Peran *Social Comparison* Sebagai Mediator antara *Dietery Behaviors* dan *Body Dissatisfaction* pada Perempuan *Emerging Adulthood***

### ***The Role of Social Comparison as a Mediator between Dieting Behavior and Body Dissatisfaction in Middle-Aged Women***

Almaas Adibah\*, Alhimni Fabiansyah  
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang  
Email: [almaas.adibah.aa@gmail.com](mailto:almaas.adibah.aa@gmail.com)

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *social comparison* dalam memediasi *dietery behaviors* terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 100 partisipan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan alat ukur skala perilaku diet, *Iowa Netherlands Comparison Orientation Measure* untuk mengukur perilaku membandingkan diri dengan orang lain, dan *MBSRQ-AS* untuk mengukur *body dissatisfaction*. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah *path analysis* dengan bantuan program *Process By Hayes* pada aplikasi *SPSS 27*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dari *dietery behaviors* terhadap *social comparison* ( $B=0.251, p<0.05$ ), terdapat pengaruh positif dari *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* ( $B=0.11, p<0.05$ ), terdapat pengaruh positif dari *dietery behaviors* terhadap *body dissatisfaction* ( $B=0.25, p<0.05$ ) dan *social comparison* mampu memediasi peran *dietery behaviors* terhadap *body dissatisfaction* ( $LLCI=0.03, ULCI=0.11$ ).

**Kata Kunci:** *Body Dissatisfaction, Dietery Behaviors, Social Comparison.*

#### **Abstract**

*This study aims to determine the ability of social comparison to mediate dietery behaviors on body dissatisfaction in emerging adulthood women. The number of samples in this study were 100 subjects. Data collection was carried out using a measuring instrument for dieting behavior scale, Iowa Netherlands Comparison Orientation Measure to measure the behavior of comparing oneself with others, and MBSRQ-AS to measure body dissatisfaction. The data analysis technique in this study was path analysis with the help of the Proces By Hayes program on the SPSS 27 application. The results showed that there was a positive influence from dietery behaviors on social comparison ( $B = 0.251, p = <0.05$ ), there is a positive effect of social comparison on body dissatisfaction ( $B=0.11, p<0.05$ ), there is a positive effect of dietery behaviors on body dissatisfaction ( $B=0.25, p<0.05$ ) and social comparison is able to mediate the role of dietery behaviors on body dissatisfaction ( $LLCI=0.03, ULCI=0.11$ ).*

**Keywords:** *Body Dissatisfaction, Dietery Behaviors, Social Comparison.*

#### **PENDAHULUAN**

Dalam proses perkembangan kehidupan manusia, ada beberapa tahapan yang harus dilalui, dimulai dari masa bayi, kanak-kanak, remaja, hingga dewasa. Para ahli psikologi perkembangan, menggarisbawahi adanya tiga masa dalam perkembangan dewasa, yaitu dewasa awal, dewasa tengah, dan dewasa akhir (Marizka, 2019). Saat melangkah dari masa remaja menuju dewasa awal, terdapat fase transisi yang dikenal sebagai *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* adalah tahapan usia yang melewati masa remaja dan belum memasuki usia dewasa, rentang usianya berkisar 18-25 tahun (Arnett, 2015). *Emerging adulthood* tidak bisa dimasukkan ke tahapan perkembangan remaja karena mereka memiliki kemandirian untuk memutuskan keputusan. Namun di sisi lain, ketidakstabilan finansial

membuat individu di usia ini masih bergantung pada orang tua (Arini, 2021). Berbagai masalah dan tantangan muncul dalam periode ini, salah satunya mengenai penampilan tubuh.

Masalah berat badan pada periode *emerging adulthood* menjadi salah satu permasalahan yang khas, periode ini diidentifikasi sebagai periode yang mengalami peningkatan risiko untuk memiliki kelebihan berat badan (Nelson dkk., 2008). Nelson juga menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan individu pada periode transisi ini mengalami kelebihan berat badan yakni karena asupan makan yang tidak terkontrol, penurunan aktivitas fisik, mengkonsumsi minuman beralkohol, stres, kurang tidur dan depresi. *Center for Disease Control* menyebutkan bahwa pada usia 20 tahun ke atas adalah waktu untuk menambah berat badan karena rata-rata orang bertambah satu hingga dua pounds per tahun dari awal masa dewasa hingga dewasa pertengahan (Lally & French, 2020). Dalam kasus ini, baik laki-laki maupun perempuan memiliki kemungkinan mengalami hal tersebut, namun perempuan memiliki kemungkinan yang cukup tinggi. Hal ini terjadi karena perempuan lebih sering menerima kritik yang negatif tentang bentuk tubuhnya dan mengalami diskriminasi ketika memiliki kelebihan berat badan (Nasrul & Rinaldi, 2020). Studi terdahulu melaporkan bahwa individu yang menarik secara fisik lebih mungkin untuk dinilai kompeten dalam profesinya, mengalami kesuksesan dalam pekerjaan dan diperlakukan lebih disukai oleh orang lain daripada individu yang tidak menarik (Swami dkk., 2010). Kondisi ini menyebabkan sebagian besar perempuan mengutamakan penampilan fisik dalam pergaulan dengan teman yang sejenis maupun lawan jenis dan sering membandingkan diri mereka dengan individu lainnya.

Tindakan membandingkan diri tersebut dikenal dengan istilah *social comparison*. Teori *social comparison* yang dijelaskan oleh Festinger (1954) menyebutkan bahwa individu memiliki dorongan untuk menentukan kemajuan yang dimiliki, individu akan cenderung mencari standar yang dapat mereka jadikan objek pembandingan. Teori ini membedakan dua jenis *social comparison* yaitu *upward comparison* dan *downward comparison*. Tindakan yang dilakukan oleh individu berupa membandingkan dirinya dengan seseorang yang dinilai lebih baik dari dirinya disebut sebagai *upward comparison*. Sebaliknya, ketika individu membandingkan diri mereka dengan seseorang yang dinilai tidak lebih baik dari dirinya disebut sebagai *downward comparison*. Bentuk *social comparison* diantaranya ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Putra dkk (2019), di mana sebagian subjek membandingkan dirinya dengan artis dan temannya yang dianggap memiliki penampilan yang ideal. Penelitian yang dilakukan oleh Alifia dan Rizal (Alifa & Rizal, 2020) terkait *social comparison* dan ketidakpuasan bentuk tubuh menunjukkan bahwa aspek yang memiliki skor tertinggi dari perbandingan sosial yaitu perbandingan penampilan. Hal ini disebabkan karena dalam melakukan perbandingan, wanita lebih cenderung membandingkan bentuk fisik atau penampilan fisiknya dengan orang lain yang lebih menarik. Untuk menjaga atau membentuk penampilan fisik yang ideal sesuai dengan yang mereka inginkan, berbagai usaha akan dilakukannya, salah satunya dengan melakukan diet.

*Dietary behaviors* atau perilaku diet merupakan suatu usaha untuk mengurangi atau membatasi jumlah asupan makanan dalam jangka waktu tertentu dan dianggap dapat memungkinkan seseorang untuk merampingkan bagian-bagian yang tidak diinginkannya pada tubuh. Secara medis *dietary behaviors* merupakan perilaku pengaturan asupan (*intake*) makanan yang masuk ke tubuh dengan tujuan yang beraneka macam, salah satunya untuk menurunkan berat badan (Prima & Sari, 2013). Namun, sebagian besar orang yang melakukan diet tidak sesuai dengan aturan kesehatan dan hanya memikirkan bagaimana menjadi kurus dengan waktu yang cepat dan tanpa memikirkan akibatnya (Irawan & Safitri, 2014). *Dietary behaviors* yang dilakukan secara berlebihan juga memiliki sejumlah efek merugikan bagi kesehatan jangka panjang (Blowers dkk., 2003). Menyebutkan bahwa periode *emerging adulthood* merupakan periode yang sangat berisiko untuk melakukan diet yang buruk. Polivy dan Herman (Polivy & Herman, 1978) juga mengatakan bahwa diet pada remaja dapat menjadi sebuah titik awal berkembangnya gangguan pola makan.

Salah satu faktor yang banyak dikaitkan dengan *dietary behaviors* yang tidak sehat yaitu internalisasi standar kecantikan (Ramadhani & Paramita, 2023). Internalisasi tubuh ideal yang kurus memprediksi perilaku makan yang tidak teratur yang dimediasi oleh ketidakpuasan tubuh. Ketidakpuasan tubuh atau *body dissatisfaction* berkaitan dengan evaluasi subjektif negatif dari tubuh seseorang dikaitkan dengan banyak konsekuensi kesehatan psikologis dan fisik yang negatif (Quittka, 2019). Menurut Javier (2013) *Body dissatisfaction* merupakan bentuk penilaian negatif dari citra tubuh, didefinisikan sebagai perbedaan antara ukuran persepsi seseorang dan ukuran ideal yang mereka harapkan. Sebagian besar instrument yang digunakan untuk menilai citra tubuh menggunakan skor perbedaan antara tubuh aktual seseorang dengan tubuh idealnya. Semakin besar perbedaan skor ini, semakin besar ketidakpuasan tubuh yang dimiliki oleh individu tersebut. *Body dissatisfaction* telah didefinisikan secara berbeda

dalam berbagai penelitian, dengan dua interpretasi yang paling umum adalah evaluasi negatif terhadap penampilan seseorang atau persepsi seseorang tentang apakah mereka kekurangan atau kelebihan berat badan (Javier, 2013). *Body dissatisfaction* tentu saja memiliki dampak yang tidak baik pada kondisi seseorang, seperti yang telah dijelaskan oleh Alifa & Rizal (2020) bahwa *body dissatisfaction* menjadi salah satu hal yang memberikan dampak buruk bagi sebagian orang. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Findlay (2004) ditemukan bahwa *body dissatisfaction* dapat menjadi salah satu faktor yang mendorong terjadinya perilaku diet tidak sehat terhadap remaja.

Berdasarkan pemaparan yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa periode *emerging adulthood* yang merupakan fase transisi antara remaja dan dewasa awal, dapat menjadi periode yang rentan terhadap masalah berat badan dan *body dissatisfaction*. Faktor-faktor seperti tekanan sosial dalam bentuk *social comparison*, standar kecantikan yang *internalized* dan upaya diet yang tidak sehat dapat berkontribusi pada *body dissatisfaction* dan dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik individu. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui peran *social comparison* sebagai mediator antara *dietary behaviors* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan dalam fase *emerging adulthood*.

### **Emerging Adulthood**

Suatu periode transisi antara remaja menuju dewasa yang berkisar antara usia 18 hingga 25 tahun yang ditandai dengan adanya masa eksperimen dan eksplorasi (Arnett, 2015). Arnett mendefinisikan konsep *emerging adulthood* dengan tiga kriteria, yaitu menerima tanggung jawab untuk diri sendiri, membuat keputusan independent, dan menjadi mandiri secara finansial. Dalam bukunya, Jeffrey Arnett mendeskripsikan lima tanda utama yang membedakan individu di periode *emerging adulthood* dengan periode remaja maupun periode dewasa (Arnett, 2016), yaitu:

#### 1. *Identity explorations*

Individu mengeksplorasi berbagai pilihan hidup terutama terkait karir, pekerjaan, dan relasi percintaan.

#### 2. *Instability*

Ketidakstabilan dalam hal pendidikan, pekerjaan, tempat tinggal, dan hubungan cinta muncul akibat eksplorasi terkait pilihan hidup individu *emerging adulthood*. Beberapa individu pindah dari rumah orang tua atau merantau untuk menyelesaikan perguruan tinggi, sebagian lain pindah hanya untuk merasakan kemandirian.

#### 3. *Self-focused*

Individu berfokus pada diri mereka sendiri untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan, kemampuan mengambil keputusan dan pemahaman diri yang menjadi bekal di tahapan berikutnya yaitu masa dewasa.

#### 4. *Feeling in-between*

Individu merasa bukan lagi merupakan seorang remaja, namun juga merasa belum mencapai kedewasaan. Sebagian individu merasa berada dalam masa transisi kehidupan dalam perjalanan menuju kedewasaan, namun kenyataannya belum sampai di titik tersebut.

#### 5. *Possibilities/Optimism*

Individu mengembangkan optimisme dan keyakinan untuk mencapai segala keinginan dalam hidup, selain itu individu memiliki peluang atau potensi untuk melakukan perubahan pada diri mereka untuk menjadi seperti yang diinginkan.

### **Dietary Behaviors**

Polivy dan Herman (1978) menerangkan bahwa *dietary behaviors* merupakan suatu cara yang dilakukan oleh individu dalam menurunkan berat badannya dengan bermacam-macam cara, akan tetapi tetap memfokuskan dalam mengatur pola asupan makanan. Menurut Polivy dan Herman *dietary behaviors* memiliki beberapa aspek yaitu:

#### 1. Aspek eksternal

Aspek eksternal ini mencakup suatu kondisi yang berkaitan dengan cara makan dan faktor makanan itu sendiri, seperti bagaimana penampilan dari makanan tersebut, bau yang dihasilkan, serta rasa makanannya.

#### 2. Aspek emosional

Aspek emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengelola emosi ketika mengatur pola makan. Aspek ini menunjukkan bahwa ketika seseorang yang sedang menjalankan diet mengalami emosi negatif seperti rasa kecewa, cemas, putus asa, dan stres individu tersebut tetap mampu dalam mengontrol emosinya dalam mengatur pola makannya. Setiap orang juga memiliki cara mengelola

emosi yang berbeda-beda, ada beberapa orang yang mengatasinya dengan cara melakukan kegiatan-kegiatan ringan seperti istirahat, olahraga, ataupun jalan-jalan.

3. Aspek pengekanan (*restraint*)

Aspek ini menjelaskan bahwa keseimbangan antara faktor-faktor fisiologis seperti desakan keinginan pada makanan dan upaya kognitif dalam melawan dorongan makan akan mempengaruhi pola makan seseorang. *Restraint* juga dapat diartikan sebagai pembatasan asupan kalori yang akan dikonsumsi dengan sengaja dan berkelanjutan yang bertujuan untuk menurunkan atau mempertahankan berat badan.

### **Body Dissatisfaction**

Menurut Grogan (2017) *body dissatisfaction* merupakan pikiran dan perasaan negatif terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. Adapun indikator dalam *body dissatisfaction* menurut Cash dan Pruzinsky (2002), antara lain, (1) Kognitif, di mana individu memiliki pemikiran sendiri tentang bagaimana bentuk tubuh dan penampilan yang dimilikinya. (2) Afektif merupakan aspek yang memperlihatkan mengenai perasaan individu mengenai bentuk tubuh dan penampilan yang dimilikinya, dimana akan merasa puas atau tidak terhadap bentuk tubuh dan penampilan yang dimilikinya. (3) Perilaku, pada aspek ini terdapat suatu reaksi individu terhadap ketidakpuasan dirinya akan bentuk tubuh dan penampilannya. Adapun indikator dalam *body dissatisfaction* menurut Cash dan Pruzinsky, yaitu:

1. *Appearance evaluation*

Evaluasi penampilan adalah kondisi dimana individu melakukan evaluasi terhadap bentuk tubuh dan penampilan yang dimilikinya.

2. *Appearance orientation*

Orientasi penampilan merupakan kondisi saat individu berusaha untuk melakukan berbagai cara agar dapat mengubah penampilan dirinya.

3. *Overweight preoccupation*

Kecemasan atau kekhawatiran terhadap kegemukan membuat individu akan merasa cemas tentang meningkatnya berat badan yang dimilikinya dan selalu waspada terhadap kenaikan berat badan.

4. *Self-classified weight*

Individu akan mempersepsikan dirinya sendiri mengenai tubuhnya dan mengelompokkan dirinya sendiri termasuk dalam kategori ukuran tubuh yang seperti apa.

5. *The body areas satisfaction scale*

Individu menilai dirinya sendiri mengenai puas atau tidak puasnya terhadap bagian tubuh yang dimilikinya secara spesifik, seperti pada bagian wajahnya, rambut, pinggul ataupun seluruh bagian tubuh.

### **Social Comparison**

Festinger mendefinisikan *social comparison* sebagai dorongan dari dalam diri individu untuk melakukan evaluasi mengenai pendapat dan kemampuan dirinya dengan cara membandingkan dengan pendapat dan kemampuan orang lain. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan individu untuk mendapatkan informasi dan penilaian mengenai diri mereka sendiri (Buunk & Gibbons, 2005). Gibbons & Bunk (1999) berpendapat bahwa frekuensi setiap individu melakukan *social comparison* bervariasi, sehingga mereka berpendapat bahwa terdapat perbedaan individu dalam kecenderungan untuk membandingkan pencapaian seseorang, situasi seseorang, dan pengalaman seseorang dengan orang lain. Didasari oleh teori Festinger, Gibbons dan Buunk (2005) membagi *social comparison* ke dalam dua bentuk aspek, yaitu:

1. *Ability*

Perbandingan sosial yang dilakukan saat individu berfokus untuk mengevaluasi kemampuan yang didapat dari individu lain untuk menentukan seberapa baik individu tersebut melakukan sesuatu.

2. *Opinion*

Perbandingan sosial yang dilakukan saat individu berfokus pada bagaimana individu tersebut seharusnya berpikir. Aspek *opinion* didasarkan pada perbandingan pemikiran, sikap, nilai, kepercayaan, opini, pengetahuan, dan informasi.

## METODE PENELITIAN

### Responden

Karakteristik partisipan dalam penelitian ini adalah berjenis kelamin perempuan, berada pada fase *emerging adulthood* yaitu direntang 18-25 tahun (Arnett, 2015) yang tinggal di Indonesia dan bersedia mengikuti penelitian ini. Saat pengambilan sampel peneliti menggunakan *convenience sampling* yaitu teknik pengambil sampel dengan memilih sampel yang memiliki kriteria tertentu namun masih mudah untuk dijumpai dan ditemukan (Sauders dkk., 2012). Penelitian dilakukan daring dengan cara menyebarkan kuesioner dalam bentuk *google form* melalui berbagai media sosial seperti *Instagram* dan *Whatsapp*. Peralatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah perangkat elektronik. Peneliti tidak dapat mengetahui jumlah pasti populasi dalam penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti menggunakan rumus Lemeshow (1997) karena jumlah populasi yang tidak diketahui dengan jelas.

### Instrumen penelitian

Dalam memulai penelitian, peneliti menggunakan tiga alat ukur yang nantinya akan diadaptasi sesuai dengan kebutuhan penelitian. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *dietary behaviors* adalah Skala Perilaku Diet. Skala ini bertujuan untuk mengukur perilaku diet subjek penelitian. Skala ini disusun berdasarkan tiga aspek perilaku diet dari Polivy dan Herman (1978) yaitu aspek eksternal, aspek emosional, dan aspek pengekangan atau *restraint*. Skala ini menggunakan 4 alternatif jawaban. Pilihan yang disediakan adalah Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Contoh butir item yang digunakan yaitu “Ketika sedang cemas saya tidak berselera makan”. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel *social comparison* adalah *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Scale Measure* (INCOM). Dikembangkan oleh Gibbons dan Buunk (1999) menggunakan dasar teori dari Festinger (1954). Alat ukur ini terdiri dari 11 item yang bertujuan untuk melihat bagaimana individu mengevaluasi dirinya melalui dua dimensi, yaitu dimensi kemampuan (*ability*) dan opini (*opinion*).

Alat ukur ini menggunakan skala likert 5 poin dari Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Contoh butir INCOM yaitu “Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain dalam hal pencapaian dalam hidup”. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel *body dissatisfaction* adalah *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale*. Dikembangkan oleh Cash dan Pruzinsky (2002) terdiri dari 34 item yang digunakan untuk melihat sikap seorang individu mengenai bentuk tubuh yang dimilikinya melalui 5 dimensi, diantaranya: *Appearance evaluation*, *Appearance orientation*, *The body areas satisfaction scale* (BASS), *Self-classified weight* (SCW), dan *Overweight preoccupation* (OP). Setiap itemnya dinilai menggunakan skala *likert* 5 poin yaitu, Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Ragu-Ragu (R), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Contoh butir item MBSRQ-AS yaitu “Saya malu jika berjalan dengan orang yang lebih kurus dari saya”.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Path Analysis* (analisis jalur). *Path analysis* atau sering disebut dengan analisis jalur merupakan suatu bentuk pengembangan dari analisis regresi. Analisis jalur memiliki fungsi untuk menggambarkan ataupun menguji model hubungan sebab-akibat dari variabel dalam penelitian. Analisis jalur dalam penelitian ini akan menggunakan program *Process by Hayes model 4* dalam aplikasi IBM SPSS versi 27. *Process* merupakan suatu metode analisis untuk melihat efek langsung dan efek tidak langsung dari interaksi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Analisis Data

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *social comparison* dapat memediasi peran *dietary behaviors* terhadap *body dissatisfaction*. Hasil analisis deskriptif terhadap data dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel-tabel di bawah ini:

Tabel 1. Demografis Responden

Demografi Responden	Karakteristik	Frekuensi	Persen
Usia	18 Tahun	16	16%
	19 Tahun	21	21%
	20 Tahun	5	5%
	21 Tahun	5	5%

	22 Tahun	5	5%
	23 Tahun	4	4%
	24 Tahun	24	24%
	25 Tahun	20	20%
Lama Berdiet	< 1 Bulan	40	40%
	1-12 Bulan	28	28%
	> 1 Tahun	32	32%

Tabel 1 menunjukkan hasil bahwa jumlah responden terbanyak berada pada usia 24 tahun sebanyak 24 responden (24%), semua responden adalah perempuan berjumlah 100 orang. Mayoritas responden lama melakukan diet adalah < 1 Bulan dengan jumlah 40 (40%).

Tabel 2. Kategorisasi Dietary Behaviors

Norma Kategorisasi	Frekuensi	Persen
Sangat Tinggi	9	9%
Tinggi	12	12%
Sedang	54	54%
Rendah	15	15%
Sangat Rendah	10	10%

Tabel 2 menunjukkan hasil bahwa dari 100 responden terdapat 9 (9%) berada pada kategori skor sangat tinggi, 12 (12%) berada dalam kategori skor tinggi, 54 (54%) berada dalam kategori skor sedang, 15 (15%) berada dalam kategori skor rendah, dan 10 (10%) berada dalam kategori skor sangat rendah.

Tabel 3. Kategori Body Dissatisfaction

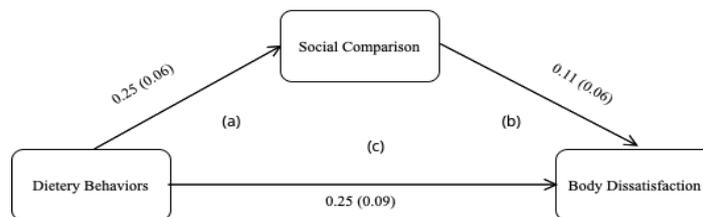
Norma Kategorisasi	Frekuensi	Persen
Sangat Tinggi	15	15%
Tinggi	21	21%
Sedang	43	43%
Rendah	12	12%
Sangat Rendah	9	9%

Tabel 3 menunjukkan hasil bahwa dari 100 responden terdapat 15 (15%) berada pada kategori skor sangat tinggi, 21 (21%) berada dalam kategori skor tinggi, 43 (43%) berada dalam kategori skor sedang, 12 (12%) berada dalam kategori skor rendah, dan 9 (9%) berada dalam kategori skor sangat rendah.

Tabel 4. Social Comparison

Norma Kategorisasi	Frekuensi	Persen
Sangat Tinggi	11	11%
Tinggi	22	22%
Sedang	49	49%
Rendah	13	13%
Sangat Rendah	5	5%

Tabel 3 menunjukkan hasil bahwa dari 100 responden terdapat 11 (11%) berada pada kategori skor sangat tinggi, 22 (22%) berada dalam kategori skor tinggi, 49 (49%) berada dalam kategori skor sedang, 13 (13%) berada dalam kategori skor rendah, dan 5 (5%) berada dalam kategori skor sangat rendah. Adapun hasil penelitian menunjukkan *social comparison* dapat menjadi mediator pada peran *dietary behaviors* terhadap *body dissatisfaction*, dapat dilihat pada diagram dan tabel di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa *dietary behaviors* (X) memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap *social comparison* (M). Hal ini berdasarkan dari hasil nilai  $B = 0,25$ ,  $SE = 0,06$ ,  $p = <0,05$ . Besarnya pengaruh antara *dietary behaviors* (X) terhadap *social comparison* (M) adalah 15,1%,  $R^2 = 0,15$ ,  $F = 17,50$ ,  $p = < 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut berpengaruh secara positif, yakni semakin tinggi *dietary behaviors* (X) maka akan semakin tinggi pula *social comparison* (M).

Analisis selanjutnya yang telah dilakukan, menunjukkan hasil bahwa *dietary behaviors* (X) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *body dissatisfaction* (Y). Hal ini berdasar dari nilai  $B = 0,11$ ,  $SE = 0,06$ ,  $p = < 0,05$ . Besarnya pengaruh antara *dietary behaviors* (X) terhadap *body dissatisfaction* (Y) adalah 17,1%,  $R^2 = 0,17$ ,  $F = 10,02$ ,  $p = < 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut berpengaruh secara positif, yakni semakin tinggi *dietary behaviors* (X) maka akan semakin tinggi pula *body dissatisfaction* (Y).

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa *social comparison* (M) memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap *body dissatisfaction* (Y). Hal ini berdasarkan dari hasil nilai  $B = 0,25$ ,  $SE = 0,09$ ,  $p = < 0,05$ . Hasil analisis pengaruh *dietary behaviors* (X) terhadap *body dissatisfaction* (Y) dengan *social comparison* (M) sebagai mediator tetap signifikan dengan nilai  $B = 0,18$ ,  $SE = 0,05$ ,  $p = < 0,05$ . *Social comparison* (M) sebagai variabel moderator pada peran *dietary behaviors* (X) terhadap *body dissatisfaction* (Y) memiliki pengaruh mediasi sebesar 10,1%,  $R^2 = 0,10$ ,  $F = 10,99$  dan  $p = <0,05$ .

Tabel 5. Pengaruh Langsung dan Tidak Langsung

Hubungan	Koefisien Pengaruh	BootLLCI	BootULCI
Total	0,18	0,07	0,28
Direct	0,11	0,00	0,22
Indirect	0,06	0,03	0,11

Tabel di atas menunjukkan bahwa besar pengaruh antara *dietary behaviors* (X) dan *social comparison* (M) terhadap *body dissatisfaction* (Y) adalah 0,18. Data dalam tabel juga menunjukkan bahwa pengaruh langsung antara *dietary behaviors* (X) terhadap *body dissatisfaction* (Y) memiliki nilai sebesar 0,11. Data dalam tabel juga memperlihatkan bahwa pengaruh tidak langsung *dietary behaviors* (X) terhadap *body dissatisfaction* (Y) karena dimediasi oleh *social comparison* (M) memiliki pengaruh sebesar 0,06. Pengaruh tidak langsung ini memiliki nilai LLCI (*LowerLevel Confident Interval*) sebesar 0,03 dan nilai ULCI (*UpperLevel Confident Interval*) sebesar 0,11. Hal ini menunjukkan bahwa *social comparison* dapat menjadi mediator pada peran *dietary behavior* terhadap *body dissatisfaction*.

## Pembahasan

Hasil analisis jalur path (*path analysis*) yang telah dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *social comparison* dapat menjadi mediator *dietary behaviors* terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan di fase *emerging adulthood*. Pada periode ini, risiko kelebihan berat badan meningkat, khususnya pada perempuan dewasa yang rentan terhadap tekanan untuk menjaga berat badan dan penampilan. *Dietary behaviors* yang tidak sehat muncul sebagai hasil dari internalisasi standar kecantikan yang ketat (Ramadhani & Paramita, 2023). Studi sebelumnya oleh Findlay (2004) mendukung ide bahwa *body dissatisfaction* dapat mendorong perilaku diet tidak sehat pada perempuan, dengan potensi dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik individu. Temuan penelitian menunjukkan berbagai penyebab tingginya tingkat *body dissatisfaction* pada perempuan, salah satunya adalah perilaku *social comparison* (Dewi, 2020). Hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa *dietary behaviors* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *social comparison*. Hal ini berarti bahwa *dietary behaviors* berpengaruh secara signifikan terhadap *social comparison* dengan arah hubungan yang bersifat positif. Artinya, semakin tinggi *dietary behaviors* maka akan semakin tinggi pula *social comparison* pada individu.

Temuan peneliti di atas selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Polivy (2017) yang menemukan bahwa ketika individu melakukan *social comparison* terkait dengan *dietary behaviors* mereka, hal ini dapat memengaruhi keputusan makan mereka. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa *social comparison* dapat menjadi mediator dalam hubungan antara *dietary behaviors* dan kepuasan makan, serta dapat memengaruhi pandangan individu terhadap diri mereka sendiri dan makanan yang mereka konsumsi. Sebagai contoh, ketika individu makan bersama dia akan cenderung memperhatikan sekitarnya, dan apabila individu dengan postur atau citra yang lebih baik makan dengan sedikit, hal ini akan berpengaruh pada keputusan individu lain untuk makan secara

sedikit juga. Hal ini dijelaskan oleh Buunk dan Gibbons (2005) bahwa saat individu melakukan *social comparison* ke atas (*upward comparison*), ini bermakna bahwa individu membandingkan dirinya dengan orang yang lebih baik.

Berdasarkan hasil analisis juga diketahui bahwa *dietary behaviors* memiliki pengaruh langsung terhadap *body dissatisfaction* yang memiliki nilai koefisien pengaruh sebesar 0.18 dengan nilai signifikansi kurang dari 0.05. Hal ini berarti bahwa *dietary behaviors* secara signifikan berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* dengan arah hubungan bersifat positif. Hal ini bermakna bahwa semakin tinggi *dietary behaviors* pada individu maka akan semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk mengalami *body dissatisfaction*.

Hasil temuan peneliti di atas serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Hill dan Sarah (1992) yang menemukan bahwa perempuan termotivasi untuk melakukan diet karena merasa tidak puas dengan bentuk dan ukuran tubuhnya. Rahmantiy (2002) juga yang menyatakan bahwa orang yang mengalami *body dissatisfaction*, semakin dirinya merasa tidak puas dengan ukuran dan bentuk tubuhnya maka dia akan semakin mengembangkan perilaku diet. Studi lain milik Rodgers dkk (2016) juga menemukan hal yang sama. Ketidakpuasan akan tubuh yang dimiliki menyebabkan individu merasa tidak nyaman dan kemudian melakukan perilaku diet, di mana ketidakpuasan akan tubuh yang dirasakan betul-betul mendorong mereka melakukan berbagai perilaku diet, mulai dari yang ringan hingga yang ketat hanya untuk mendapatkan persepsi akan bentuk tubuh yang mereka rasakan ideal dan proporsional (Putri & Indryawati, 2019).

Hasil uji model penelitian mediasi yang telah dilakukan menunjukkan terjadinya mediasi secara parsial. Mediasi parsial adalah suatu efek mediasi yang terjadi saat korelasi antara variabel *independent* dengan variabel *dependent* baik secara langsung maupun tidak langsung adalah signifikan. Pada penelitian ini ditemukan bahwa saat dimasukkan variabel *social comparison* sebagai mediator pada hubungan variabel *dietary behaviors* dengan *body dissatisfaction* memperoleh nilai yang signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi mediasi parsial saat variabel *social comparison* dimasukkan menjadi variabel mediator pada peran *dietary behaviors* terhadap *body dissatisfaction*.

Terjadinya efek mediasi parsial dalam penelitian ini dapat disebabkan karena sejumlah faktor yang saling berinteraksi. Salah satunya adalah variabilitas individual, di mana respon yang berbeda terhadap *dietary behaviors* dan *social comparison* dapat terjadi antar individu. Indikator terjadinya *social comparison* yang memiliki dua bentuk yakni *upward comparison* (perbandingan sosial ke atas) dan *downward comparison* (perbandingan sosial ke bawah). *Social comparison* sebagai mediator dalam penelitian ini hanya disebabkan oleh salah satu bentuk *social comparison* yakni *upward comparison* (perbandingan sosial ke atas). Hal lainnya dapat disebabkan ketidakpuasan tubuh yang melibatkan faktor-faktor internalisasi standar kecantikan, serta pengaruh media massa. *Body dissatisfaction* seringkali muncul melalui *social comparison*, di mana individu membandingkan penampilan fisik mereka dengan orang lain. Jika *social comparison* menjadi faktor penting dalam *dietary behavior*, individu cenderung merasa tidak puas dengan tubuh mereka sendiri jika merasa tidak dapat mencapai standar yang ditetapkan oleh *social comparison*.

Uraian hasil dan pembahasan analisis jalur yang telah dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *social comparison* mampu memediasi *dietary behaviors* terhadap *body dissatisfaction* dengan koefisien pengaruh tidak langsung sebesar 0.06. Hal ini berarti bahwa *dietary behaviors* berpengaruh positif terhadap *social comparison* yang pada gilirannya *social comparison* berpengaruh terhadap *body dissatisfaction*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alifa dan Rizal (2020) yaitu antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada perempuan terdapat hubungan yang signifikan. Koefisien korelasi yang ditemukan juga menunjukkan jika hubungan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* sangat kuat. Nilai koefisien yang positif menunjukkan hubungan antara kedua variabel yang positif yaitu semakin tinggi *social comparison* yang dilakukan oleh perempuan, semakin tinggi juga *body dissatisfaction* pada tubuhnya dan begitu pula sebaliknya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif pada *dietary behaviors* terhadap *social comparison* yang artinya semakin tinggi *dietary behaviors* maka *social comparison* juga akan semakin tinggi. Terdapat pula pengaruh positif pada *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* yang artinya semakin tinggi *social comparison* maka *body dissatisfaction* juga akan semakin tinggi. Begitu juga terdapat pengaruh positif pada *dietary behaviors* terhadap *body dissatisfaction* yang artinya semakin tinggi *dietary behaviors* maka *body dissatisfaction* juga akan semakin tinggi. Dalam hal ini ditemukan *social comparison* dapat memediasi peran *dietary behaviors*

terhadap *body dissatisfaction* yang berarti keberadaan *social comparison* dapat mengambil peran pada hubungan *dietary behaviors* terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood*.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alifa, A. N., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan social comparison dan body dissatisfaction pada wanita yang memiliki kelebihan berat badan (overweight). *Proyeksi, 15*(2), 110–119.
- Arini, D. P. (2021). Emerging adulthood: Pengembangan teori erikson mengenai teori psikososial pada abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche, 15*(1), 11–20.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (2nd Ed). Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2016). *Human Development: A Cultural Approach* (2nd Edition). Pearson Education.
- Blowers, L. C., Loxton, N. J., Grady-Flessler, M., Ochchipinti, S., & Dawe, S. (2003). The relationship between sociocultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girls. *Eating Behaviors, 4*, 229–244.
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2005). Sosial comparison orientation: A new perspective on those who do and those who don't compare with others. *Social Comparison and Social Psychology: Understanding Cognition, Intergroup Relations, and Culture*, 15–32.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. The Guildford Press.
- Dewi, A. E. (2020). Social comparison dan kecenderungan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal pengguna instagram. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi, 1*(2), 173–180.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison process. *Human relations, 7*(2), 117–140.
- Findlay, S. M. (2004). Dieting in adolescence. *Adolescent Health Committee. Paediatric Child Health, 9*(7), 487–491.
- Gibbons, F. F., & Buunk, A. P. (1999). Individual Differences in Social Comparison: Development of a Scale of Social Comparison Orientation. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(1), 129–142.
- Grogan, S. (2017). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children* (3rd ed.). Roudledge.
- Hill, A. J., & Sarah, O. (1992). Eating in the adult world: the rise of dieting in childhood an adolescence. *British Journal of Clinical Psychology, 31*, 95–105.
- Irawan, S. D., & Safitri. (2014). Hubungan antara body image dan perilaku diet mahasiswi universitas esa unggul. *Jurnal Psikologi, 12*(1), 18–24.
- Javier, S. J. (2013). *A dual delimita: An examination of body dissatisfaction among asian american females in emerging adulthood*. Virginia Commonwealth University.
- Lally, M., & French, S. V. (2020). *Emerging and Early Adulthood*. Iowa State University Digital Press.
- Lemeshow, S., Hosmer, D. W., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1997). *Research Methods for Business Students*. Gajahmada University Press.
- Marizka, D. S. (2019). Bagaimana self compassion memoderasi pengaruh media sosial terhadap ketidakpuasan tubuh? *Jurnal Psikologi Insight, 3*(2), 56–69.
- Nasrul, R. F., & Rinaldi. (2020). Hubungan body shame dengan kepercayaan diri pada siswa SMAN 5 Pariaman. *Jurnal Riset Psikologi, 2020*(2), 1–14.
- Nelson, M. C., Story, M., Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., & Lytle, L. A. (2008). Emerging adulthood and college aged youth: An overlooked age for weight related behavior change. *Obesity Journal, 16*(10), 2205–2211.
- Polivy, J. (2017). What's that you're eating? social comparison and eating behavior. *Journal of Eating Disorders, 5*(18), 1–5. <https://doi.org/10.1186/s40337-017-0148-0>
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1978). Internal and external components of emotionality in restrained and unrestrained eaters. *Journal of Abnormal Psychology, 87*(5), 497–504.
- Prima, E., & Sari, E. P. (2013). Hubungan antara body dissatisfaction dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Integratif, 1*(1), 17–30.
- 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), 2, 1*, 1–11.
- Putri, D. A., & Indryawati, R. (2019). Body dissatisfaction dan perilaku diet pada mahasiswi. *Jurnal Psikologi, 12*(1), 88–97. <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i1.1919>

- Quittka, H. L. (2019). Body dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan. *Frontiers in Psychiatry*, 1–12.
- Rahmianaty, J. (2002). *Hubungan Antara Citra Raga dengan Kepercayaan Diri pada Wanita*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Ramadhani, I. P., & Paramita, P. P. (2023). Pengaruh sikap terkait standar kecantikan terhadap perilaku makan yang tidak sehat pada remaja dengan ketidakpuasan tubuh sebagai variabel mediator. *Jurnal Pembelajaran dan Pengembangan Diri*, 3(1), 125–130.
- Rodgers, R., McLean, S., Marques, M., Dunstan, C., & Paxton, S. (2016). Trajectories of body dissatisfaction and dietary restriction in early adolescent girls: A latent class growth analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(8), 1664–1677.
- Sauders, M., Lewis, P., & Thornhill, A. (2012). *Research Methods for Business Students* (6th ed). Pearson Education Limited.
- Swami, V., Frederick, D. A., Aavik, T., & Alcalay, L. (2010). The attractive female body weight and female body dissatisfaction in 26 countries across 10 world regions: Results of the international body project. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(3), 309–325.