

Hubungan *Appearance Comparison* dan *Body Dissatisfaction* pada Remaja Pengguna Instagram di Kota Bandung.

Rizka Devina Budianti, Endah Nawangsih

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

riskadevinabudianti@gmail.com, nawangsihendah@yahoo.com

Abstract— Instagram can be a medium for teenagers to show their best appearance. On social media, Instagram will usually show someone with an ideal body. The existence of this ideal figure makes adolescents often compare their appearance with the appearance of others or it is called a comparison of appearance. This allows for the emergence of body dissatisfaction among teenagers on Instagram. Body dissatisfaction can lead to a negative body image which can lead to negative moods, unhealthy diet and eating disorders. The purpose of this study was to obtain empirical data regarding the relationship between appearance comparison and body dissatisfaction among teenage Instagram users in Bandung. The research method used was correlational with 322 respondents. The measuring instrument used is the Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R) compiled by Thompson et al. (1991) to measure the comparison of appearance and Multiple Body-Self Related Questionnaire Appearance Scales (MBSRQ-AS) prepared by Cash et al. (1990) to measure body dissatisfaction. The sampling technique used in this study was purposive sampling with the subject, namely adolescents. The analysis technique used is the Rank Spearman analysis technique. The correlation value obtained is 0.425, p value = 0.000. The results showed that there was a moderate and significant relationship between the comparison of appearance and body dissatisfaction among teenagers using Instagram in Bandung. This shows that the higher the frequency of performance comparisons, the higher the level of body dissatisfaction that is felt.

Keywords— *Appearance comparison, Body Dissatisfaction, Teenagers, Instagram.*

Abstrak— Instagram biasanya akan menampilkan seseorang bertubuh ideal. Adanya figur ideal membuat remaja seringkali membandingkan penampilannya dengan penampilan orang lain. Hal ini memungkinkan timbulnya ketidakpuasan tubuh pada remaja pengguna Instagram. Ketidakpuasan tubuh dapat menyebabkan body image negatif dan mengarah kepada suasana hati yang negatif, diet tidak sehat juga gangguan makan. Tujuan penelitian ini untuk mendapatkan data empiris mengenai hubungan *appearance comparison* dengan *body dissatisfaction* pada remaja pengguna Instagram di kota Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah korelasional dengan jumlah responden sebanyak 322 orang. Alat ukur yang digunakan adalah *Physical Appearance Comparison Scale-Revised* (PACS-R) yang disusun oleh Thompson dkk. (1991) untuk mengukur perbandingan penampilan dan *Multiple Body-Self Related Questionnaire Appearance Scales* (MBSRQ-AS) yang disusun oleh Cash dkk.

(1990) untuk mengukur ketidakpuasan tubuh. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan subjeknya yaitu remaja. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis Rank Spearman. Nilai korelasi yang didapatkan adalah sebesar 0,425 nilai $p=0,000$. Hasil penelitian menunjukkan adanya adanya hubungan yang sedang dan signifikan antara perbandingan penampilan dan ketidakpuasan tubuh pada remaja pengguna Instagram di Kota Bandung.

Kata Kunci— *Perbandingan Penampilan, Ketidakpuasan Tubuh, Remaja, Instagram.*

I. PENDAHULUAN

Media sosial khususnya Instagram digunakan oleh remaja sebagai sarana untuk membagikan hal-hal yang relevan bagi mereka melalui sebuah foto. Remaja dapat memposting kegiatan sehari-harinya, foto-foto *selfie*, pakaian apa yang dikenakan pada hari itu atau yang lebih dikenal dengan sebutan “*out fit of the day*”, memposting foto idola mereka, dan lain-lain. Hal tersebut didukung oleh fitur-fitur yang dimiliki oleh Instagram yaitu fitur efek foto dimana para penggunanya dapat menggunakan fitur tersebut untuk menyunting foto dan membuat penampilan foto menjadi lebih menarik.

Profil Instagram biasanya akan menampilkan gambar seorang wanita yang memiliki tubuh ramping atau sekarang dikenal dengan istilah “*body goals*”, postingan seorang selebriti yang memiliki tubuh ramping biasanya akan mendapat pujian di kolom komentar yang mengatakan bahwa penampilannya cantik dan menarik. Hal tersebut dapat menumbuhkan standar di masyarakat bahwa wanita yang menarik adalah wanita yang memiliki tubuh ramping. Adanya standar di masyarakat menyebabkan munculnya proses internalisasi mengenai idealisasi tubuh ramping pada wanita. Internalisasi dapat mengarah pada perilaku membandingkan penampilan diri dengan orang lain (Fuller-Tyszkiewicz et al., 2019).

Thompson dkk (Schaefer & Thompson, 2014) menjelaskan bahwa kecenderungan membandingkan penampilan diri dengan penampilan orang lain, seperti membandingkan seseorang yang lebih menarik serta kurus disebut dengan perbandingan penampilan (*Appearance comparison*) dan membandingkan penampilan diri dengan

seseorang yang lebih menarik dari dirinya disebut dengan *upward comparison*, perbandingan ini dapat menyebabkan konsekuensi negatif pada body image individu (Fardouly & Vartanian, 2015b). Body image negatif dapat menyebabkan adanya suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi untuk mencapai tubuh ideal. Kebutuhan yang tidak terpenuhi dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh atau *body dissatisfaction* (Thompson, 2000 dalam Denich & Ifdil, 2015). *Body dissatisfaction* adalah pikiran dan perasaan negatif seseorang mengenai tubuhnya (Grogan, 2016).

Peneliti membuat studi awal dengan tujuan melihat Instagram sebagai media perbandingan. Berdasarkan studi awal yang sudah dilakukan pada 70 orang remaja di kota Bandung, mayoritas responden adalah berjenis kelamin perempuan dan berusia 15-17 tahun. Berdasarkan data studi awal yang sudah dilakukan peneliti, menunjukkan kecenderungan remaja pengguna Instagram di Bandung melakukan perbandingan penampilan dengan pengguna lainnya di Instagram, dan terdapat juga kecenderungan timbulnya ketidakpuasan tubuh pada remaja pengguna media sosial Instagram di kota Bandung. Selain itu belum ditemukan adanya penelitian yang membahas masalah *appearance comparison* dan *body dissatisfaction* dengan media sosial Instagram sebagai media perbandingannya, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melihat hubungan *appearance comparison* dengan *body dissatisfaction* pada remaja di kota Bandung khususnya pada remaja pengguna media sosial Instagram. Peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Appearance comparison* dan *Body dissatisfaction* pada Remaja Pengguna Instagram di Kota Bandung.”

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan data empiris mengenai hubungan *appearance comparison* dengan *body dissatisfaction* pada remaja pengguna Instagram di kota Bandung dan seberapa erat hubungan antara *appearance comparison* dan *body dissatisfaction* pada remaja pengguna Instagram di kota Bandung.

II. LANDASAN TEORI

A. *Appearance Comparison*

Teori perbandingan sosial pada awalnya hanya membahas perbandingan mengenai pendapat dan kemampuan, kini telah diperluas dengan membahas perbandingan atribut pribadi, termasuk penampilan dan emosi (Schaefer & Thompson, 2018 dalam Lasmi, 2018). Thompson dkk (1991; dalam Schaefer & Thompson, 2014) menjelaskan perbandingan penampilan adalah kecenderungan membandingkan penampilan diri dengan penampilan orang lain, seperti membandingkan seseorang yang lebih menarik dari dirinya dan yang memiliki tubuh kurus.

Teori Festinger (dalam Schaefer, 2013) membedakan antara dua jenis perbandingan:

1. *Upward comparison* : Individu mengevaluasi dirinya sendiri relatif terhadap seseorang yang

dianggap lebih baik pada atribut minat. *Upward comparison* menghasilkan konsekuensi negatif (misalnya, penurunan harga diri dan pengaruh negatif) (dalam (Lasmi, 2018)).

2. *Downward comparison*; Individu mengevaluasi dirinya sendiri relatif terhadap seseorang yang dianggap lebih buruk. *Downward comparison* cenderung mengarah pada konsekuensi positif (misalnya, kenaikan harga diri dan pengaruh positif).

Pada penelitian ini, perbandingan sosial akan dinilai dengan menggunakan aspek penampilan fisik. Schaefer dan Thompson (2014) mengungkapkan lima aspek penampilan yang digunakan dalam perbandingan sosial, antara lain:

1. *Physical appearance* (penampilan fisik); merujuk pada membandingkan penampilan fisik diri dengan orang lain.
2. *Weight* (berat tubuh); individu membandingkan berat badan yang dimiliki dengan berat badan orang lain.
3. *Body shape* (bentuk tubuh); kecenderungan individu membandingkan bentuk tubuh yang dimiliki dengan bentuk tubuh orang lain yang diinginkan.
4. *Body size* (ukuran tubuh); merujuk pada membandingkan atribut fisik yang dimiliki dengan atribut fisik orang lain. Laki-laki akan cenderung membandingkan atribut fisik seperti tinggi badan atau otot-otot. Perempuan cenderung membandingkan ukuran tubuh seperti lingk pinggul, lingk dada, dan lain- lain.
5. *Body fat* (lemak tubuh); kecenderungan individu untuk membandingkan area tubuh yang memiliki lemak dengan area tubuh orang lain.

B. *Body Dissatisfaction*

Body dissatisfaction adalah pikiran dan juga perasaan negatif seseorang terhadap tubuhnya (Grogan, 2016). Secara lebih spesifik Cash dan Szymanski (1995) menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* adalah ketidakpuasan tubuh yang berhubungan dengan penilaian negatif terhadap ukuran tubuh, bentuk tubuh, bentuk otot, dan juga berat badan, serta melibatkan perbedaan antara penilaian seseorang terhadap tubuhnya dan tubuh yang diinginkannya (dalam Grogan, 2016).

C. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketidakpuasan Tubuh*

Cash dan Pruzinsky (2002) mengemukakan bahwa ketidakpuasan tubuh berkembang karena dipengaruhi oleh beberapa faktor. Beberapa faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk tubuhnya yaitu:

1. *Media Massa*
Sejumlah penelitian telah meneliti hubungan antara *body image* perempuan dengan indikator paparan media, seperti diantaranya frekuensi membaca majalah atau jam yang dihabiskan untuk menonton

televisi. Baik ukuran komposit dan spesifik penggunaan media berkorelasi dengan berbagai indeks citra tubuh, termasuk ketidakpuasan tubuh, persepsi kegemukan, dan simptomatologi gangguan makan. Pemodelan statistik yang lebih canggih oleh Stice, dkk., menemukan hubungan langsung antara paparan media dan gejala gangguan makan, serta jalur tidak langsung antara internalisasi standar idealisasi tubuh ramping dan pengalaman ketidakpuasan tubuh. (dalam Lasmi, 2018).

2. Keluarga

Standar kecantikan yang tidak realistis dalam budaya, bersamaan dengan proses seperti internalisasi, identifikasi, dan proyeksi, mengarah pada pengembangan *negative body image*. *Negative body image* mempengaruhi perasaan, pikiran, perilaku dan persepsi tubuh. *Negative body image* berfungsi dengan kuat dalam menjaga gangguan *body image* karena menentukan apa yang diinginkan, diperhatikan, dan diterima dari pengalaman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan *body image* banyak ditentukan oleh pengaruh keluarga, yang dimediasi oleh proses internalisasi dan identifikasi (dalam Lasmi, 2018).

3. Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dan umpan balik yang diterima akan memengaruhi konsep diri termasuk bagaimana perasaannya terhadap penampilan fisik yang dimilikinya. Hal inilah yang sering membuat seseorang cemas terhadap penampilan dan gugup ketika orang lain melakukan penilaian terhadap dirinya. Rosen dan koleganya menyatakan bahwa umpan balik terhadap penampilan serta kompetisi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal memengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya (dalam Lasmi, 2018).

D. Dimensi-dimensi *Body Dissatisfaction*

Pada penelitian ini, akan digunakan lima dimensi dalam ketidakpuasan tubuh menurut Cash (2000). Adapun dimensi-dimensi tersebut diantaranya:

1. *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan).

Adanya perasaan mengenai daya tarik fisik atau tidak adanya daya tarik fisik; kepuasan atau ketidakpuasan penampilan seseorang secara keseluruhan. Bila seseorang menilai tubuhnya secara positif maka seseorang merasakan kepuasan pada tubuhnya. Sebaliknya seorang menilai tubuhnya secara negatif maka seseorang merasakan ketidakpuasan pada tubuhnya (Cahyanti, 2016 dalam (Lasmi, 2018)).

2. *Appearance orientation* (orientasi penampilan).

Orientasi penampilan adalah perhatian seseorang

terhadap penampilan dirinya dan melakukan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki serta meningkatkan penampilan diri. Seorang yang melakukan banyak usaha untuk mencapai penampilan ideal memiliki ketidakpuasan pada tubuhnya (Cahyanti, 2016 dalam (Lasmi, 2018)).

3. *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap area tubuh). Pada penelitian ini, hal yang akan dilihat adalah seberapa tidak puas seseorang terhadap tubuhnya, sehingga pada pembahasan selanjutnya *dimensi body area satisfaction* diubah menjadi *body area dissatisfaction*. Seseorang yang memiliki ketidakpuasan pada tubuh tidak senang dengan ukuran atau penampilan dirinya pada beberapa daerah (dalam (Lasmi, 2018)).

4. *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk). Dimensi ini mencerminkan mengenai kecemasan menjadi gemuk, kewaspadaan terhadap berat badan, diet, dan pengendalian makan (dalam (Lasmi, 2018)).

5. *Self-classified weight* (Pengkategorian ukuran tubuh).

6. Dimensi ini mencerminkan bagaimana seseorang merasakan dan memberi label pada berat badannya sendiri, dari yang sangat kurus hingga sangat kelebihan berat badan (dalam (Lasmi, 2018)).

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

3.1 TABEL *APPEARANCE COMPARISON* BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Keterangan	Kategori	Jumlah	Persentase
Laki-laki	<i>Appearance comparison</i> tinggi	4	1,2%
	<i>Appearance comparison</i> rendah	85	26,4%
	Total	89	27,6%
Perempuan	<i>Appearance comparison</i> tinggi	19	5,9%
	<i>Appearance comparison</i> rendah	214	66,5%
	Total	233	72,4%

3.2 TABEL *BODY DISSATISFACTION* BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Keterangan	Kategori	Jumlah	Persentase
Laki-laki	<i>Body Dissatisfaction</i> tinggi	50	15,5%
	<i>Body Dissatisfaction</i> rendah	39	12,1%
	Total	89	27,6%

Perempuan	Body Dissatisfaction tinggi	138	42,9%
	Body Dissatisfaction rendah	95	29,5%
	Total	233	72,4%

Berdasarkan data yang diperoleh dari 322 responden, apabila dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin maka mendapatkan hasil sebagai berikut. Pada variabel *appearance comparison* jenis kelamin laki-laki terdapat 4 orang pada kategori tinggi dan 85 orang pada kategori rendah, sedangkan pada jenis kelamin perempuan terdapat 19 orang pada kategori tinggi dan 214 pada kategori rendah. Pada variabel *body dissatisfaction* jenis kelamin laki-laki terdapat 50 orang pada kategori tinggi dan 39 orang pada kategori rendah dan pada jenis kelamin perempuan terdapat 138 orang pada kategori tinggi dan 95 orang pada kategori rendah.

3.3 TABEL *APPEARANCE COMPARISON* BERDASARKAN DURASI MENGAKSES INSTAGRAM

Keterangan	Kategori	Jumlah	Persentase
1-2 Jam	<i>Appearance comparison</i> tinggi	9	2,8%
	<i>Appearance comparison</i> rendah	168	52,2%
	Total	177	55%
3-4 Jam	<i>Appearance comparison</i> tinggi	10	3,1%
	<i>Appearance comparison</i> rendah	86	26,7%
	Total	96	29,8%
> 5 Jam	<i>Appearance comparison</i> tinggi	4	1,2%
	<i>Appearance comparison</i> rendah	45	14%
	Total	49	15,2

3.4 TABEL *BODY DISSATISFACTION* BERDASARKAN DURASI MENGAKSES INSTAGRAM

Keterangan	Kategori	Jumlah	Persentase
1-2 Jam	Body dissatisfaction tinggi	101	31,4%
	Body dissatisfaction rendah	76	23,6%
	Total	177	55%
3-4 Jam	Body dissatisfaction tinggi	58	18%%
	Body dissatisfaction rendah	38	11,8%

	Dissatisfaction rendah		
	Total	96	29,8%
	Body dissatisfaction tinggi	29	9%
> 5 Jam	Body dissatisfaction rendah	20	6,2%
	Total	49	15,2

Berdasarkan data yang diperoleh dari 322 responden, sebanyak 177 orang memainkan Instagram dengan durasi 1-2 jam sehari, 96 orang memainkan Instagram dengan durasi 3-4 jam sehari dan sebanyak 58 orang memainkan Instagram dengan durasi lebih dari lima jam sehari. Pada variabel *appearance comparison* terdapat sebanyak 168 responden berada pada kategori rendah dan 9 responden pada kategori tinggi dengan durasi memainkan Instagram selama 1-2 jam. Selanjutnya terdapat sebanyak 86 responden berada pada kategori rendah dan 10 responden pada kategori tinggi dengan durasi memainkan Instagram selama 3-4 jam. Terakhir terdapat sebanyak 45 responden berada pada kategori rendah dan 4 responden pada kategori tinggi dengan durasi memainkan Instagram selama >5 jam.

Pada variabel *body dissatisfaction* terdapat sebanyak 76 responden berada pada kategori rendah dan 101 responden pada kategori tinggi dengan durasi memainkan Instagram selama 1-2 jam. Selanjutnya terdapat sebanyak 38 responden berada pada kategori rendah dan 58 responden pada kategori tinggi dengan durasi memainkan Instagram selama 3-4 jam. Terakhir terdapat sebanyak 20 responden berada pada kategori rendah dan 29 responden pada kategori tinggi dengan durasi memainkan Instagram selama >5 jam.

A. Hasil Uji Korelasi antara *Appearance Comparison* dan *Body Dissatisfaction* pada Remaja Pengguna Instagram di Kota Bandung.

TABEL 3.4 HASIL UJI KORELASI

Correlations			AC	BD
Spearman's rho	AC	Correlation Coefficient	1.000	.425*
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	322	322
	BD	Correlation Coefficient	.425*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	322	322

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Uji korelasi pada penelitian ini menggunakan korelasi Spearman karena berupa data ordinal dan distribusi data tidak normal. Berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan, didapatkan nilai signifikansi dari koefisien korelasi r adalah

0.000 dimana lebih kecil dari α (0.05), maka H_0 ditolak sehingga H_1 diterima. Artinya, terdapat hubungan antara *Appearance Comparison* dengan *Body Dissatisfaction* yang signifikan. Nilai koefisien korelasi $r = 0,425$. Merujuk pada tabel Guilford koefisien korelasi r memiliki kekuatan hubungan yang sedang. Nilai positif pada koefisien korelasi r menunjukkan hubungan yang searah, artinya semakin tinggi tingkat *Appearance Comparison* maka semakin tinggi pula tingkat *Body Dissatisfaction*, begitu pula sebaliknya.

B. Tabulasi silang

Berdasarkan tabulasi silang tersebut dapat dilihat bahwa terdapat sebanyak 131 responden yang memiliki *appearance comparison* rendah dan *body dissatisfaction* rendah, lalu terdapat sebanyak 168 responden yang memiliki *appearance comparison* rendah dan *body dissatisfaction* tinggi. Terdapat tiga responden yang memiliki *appearance comparison* tinggi dan *body dissatisfaction* rendah, serta terakhir terdapat 20 responden yang memiliki *appearance comparison* tinggi dan *body dissatisfaction* tinggi.

AC * BD Crosstabulation

			BD		Total
			Rendah	Tinggi	
AC	Rendah	Count	131	168	299
		% of Total	40.7%	52.2%	92.9%
	Tinggi	Count	3	20	23
		% of Total	0.9%	6.2%	7.1%
Total		Count	134	188	322
		% of Total	41.6%	58.4%	100.0%

IV. PEMBAHASAN

Berdasarkan durasi mengakses Instagram, durasi mengakses Instagram selama 3-4 jam memiliki persentase tertinggi dalam *appearance comparison*. Dapat diartikan bahwa seseorang yang mengakses Instagram selama 3-4 jam perhari memiliki tingkat perbandingan tubuh yang tinggi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tiggemann (Tiggemann & McGill, 2004; Tiggemann & Slater, 2004) menyatakan bahwa seseorang yang mengakses media sosial lebih lama akan merasa lebih memperhatikan penampilannya karena mereka akan lebih sering dalam membandingkan penampilannya dengan penampilan orang lain di media sosial.

Berdasarkan jenis kelamin, remaja perempuan memiliki presentase *body dissatisfaction* yang lebih tinggi sebesar 42,9%, sedangkan remaja laki-laki memiliki presentase *body dissatisfaction* sebesar 15,5%. Hal ini sesuai dengan

penelitian yang dilakukan oleh Barker & Galambos (2003), bahwa remaja perempuan lebih banyak yang mengalami ketidakpuasan tubuh dibandingkan dengan laki-laki (Barker & Galambos, 2003). Ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan umumnya mencerminkan keinginan untuk menjadi kurus dan langsing, sedangkan pada remaja laki-laki ketidakpuasan terhadap tubuh timbul karena keinginan untuk menjadi lebih tinggi, lebih besar dan memiliki otot yang besar.

Berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan dengan menggunakan *Rank Spearman* antara *appearance comparison* dan *body dissatisfaction* dengan data yang diperoleh dari 322 responden remaja berumur 13-18 tahun pengguna Instagram di Kota Bandung menunjukkan bahwa terdapat korelasi sebesar Nilai korelasi $r = 0,425$. Merujuk pada tabel Guilford koefisien korelasi r memiliki kekuatan hubungan yang sedang. Korelasi dengan kekuatan hubungan yang sedang di dalam penelitian ini disebabkan karena variabel *appearance comparison* memiliki skor yang rendah dan variabel *body dissatisfaction* memiliki skor yang tinggi. Hal tersebut dapat dijelaskan dengan melihat pada tabel tabulasi silang.

Berdasarkan tabel tabulasi silang sebanyak 52,2% atau sebanyak 168 responden memiliki *appearance comparison* rendah dan *body dissatisfaction* yang tinggi, artinya sebanyak 168 responden melakukan perbandingan penampilan melalui Instagram dengan frekuensi yang rendah namun ketidakpuasan tubuh yang dirasakan tinggi. Sedangkan sebanyak 40,7% atau sebanyak 131 responden memiliki *appearance comparison* yang rendah dan *body dissatisfaction* yang rendah pula.

Perbandingan penampilan yang dilakukan melalui Instagram adalah dengan memperhatikan penampilan dari teman atau selebriti yang memiliki penampilan lebih menarik dari dirinya atau disebut dengan *upward comparison*. Sedangkan ketidakpuasan tubuh bisa disebabkan oleh tiga faktor yaitu media massa, keluarga dan hubungan interpersonal atau disebut dengan *the tripartite influence model*. *The tripartite influence model* ini mengidentifikasi teman, keluarga dan juga media massa sebagai sumber utama pengaruh sosial terhadap ketidakpuasan tubuh.

Media massa seperti televisi dan majalah menyajikan selebriti di dalamnya sehingga yang menjadi target untuk membandingkan penampilan adalah seorang selebriti, namun hal tersebut tidak umum dilakukan oleh individu karena individu cenderung akan membandingkan penampilannya dengan dengan seseorang yang memiliki sumber daya dan gaya hidup yang serupa dengan individu dan lebih mudah dilihat secara personal apabila dibandingkan dengan selebriti (Fardouly & Vartanian, 2015b). Teman dan keluarga juga dapat menjadi pengaruh sosial terhadap ketidakpuasan tubuh, pengaruh-pengaruh tersebut bisa disampaikan melalui ejekan dan juga komentar baik itu positif maupun negatif terkait penampilan fisik. Selain itu pengaruh tersebut juga bisa disampaikan dengan cara memberi instruksi mengenai bagaimana caranya untuk

membentuk tubuh supaya menjadi lebih kurus. Teman dan keluarga bisa memberikan penilaian mereka terhadap penampilan fisik yang dimiliki seseorang, penilaian tersebut bisa berupa penilaian positif ataupun negatif, penilaian negatif bisa menimbulkan ketidakpuasan tubuh pada seseorang yang dinilainya (Fardouly & Vartanian, 2015a)

Sehingga dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa rendahnya perbandingan penampilan dan tingginya tingkat ketidakpuasan tubuh dikarenakan adanya faktor lain yang bisa mempengaruhi ketidakpuasan tubuh yaitu *the tripartite influence model*, bukan hanya dari perbandingan penampilan yang dilakukan melalui Instagram saja. Selain itu nilai korelasi sebesar $r = 0,435$ yang menunjukkan hubungan yang sedang di dalam penelitian ini dikarenakan oleh adanya beberapa faktor yang terjadi saat proses pengambilan data diantaranya adalah tidak adanya kontrol saat pengambilan data, adanya subjek yang tidak sesuai dengan kriteria yang mengisi kuesioner tersebut, dan juga alat ukur *appearance comparison* modifikasi yang digunakan belum secara spesifik menjaring data yang diperlukan.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Sebanyak 6,93% remaja pengguna Instagram di Kota Bandung memiliki tingkat *appearance comparison* yang tinggi dan sebanyak 93,07% memiliki tingkat *appearance comparison* yang rendah.
2. Sebanyak 56,63% remaja pengguna Instagram di Kota Bandung memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi dan sebanyak 43,37% memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang rendah.
3. Hubungan antara *appearance comparison* dan *body dissatisfaction* menunjukkan nilai korelasi sebesar $r = 0,425$ artinya hubungan korelasinya sedang. Terdapat hubungan positif antara dua variabel tersebut yang artinya semakin tinggi *appearance comparison* maka semakin tinggi pula *body dissatisfaction*, begitu pula sebaliknya..

VI. SARAN

A. Saran Bagi Remaja Pengguna Instagram

Perbandingan penampilan dapat menjadi prediktor bagi ketidakpuasan tubuh. Ketidakpuasan tubuh dapat mengakibatkan *body image* negatif yang dapat menyebabkan penurunan harga diri, penarikan diri secara sosial, perasaan tidak kompeten, perilaku diet hingga gangguan makan. Maka dari itu diharapkan remaja pengguna Instagram dapat menerima dirinya dengan apa adanya, selalu melihat sisi positif yang ada pada diri.

B. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti pada bidang yang sama, diharapkan untuk melihat faktor mana yang lebih berpengaruh pada ketidakpuasan tubuh, apakah dengan perbandingan penampilan melalui media sosial atau *the tripartite influence model*. Selain itu peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat memperhatikan atau mengontrol faktor faktor yang sekiranya dapat mengganggu proses pengambilan data, memilih subjek yang spesifik yang sesuai dengan kriteria.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Barker, E. T., & Galambos, N. L. (2003). of Early Adolescence Risk and Resource Factors. 23(2), 141–165. <https://doi.org/10.1177/0272431603251081>
- [2] Denich, A. U., & Irdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 3(2), 55. <https://doi.org/10.29210/116500>
- [3] Fardouly, J., & Vartanian, L. (2015a). Appearance comparisons and body image in women's everyday lives. Journal of Eating Disorders, 3(S1), 2015. <https://doi.org/10.1186/2050-2974-3-s1-o20>
- [4] Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015b). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. Body Image, 12(1), 82–88. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.004>
- [5] Fuller-Tyszkiewicz, M., Chhouk, J., McCann, L. A., Urbina, G., Vuo, H., Krug, I., ... Richardson, B. (2019). Appearance comparison and other appearance-related influences on body dissatisfaction in everyday life. Body Image, 28, 101–109. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.01.002>
- [6] Grogan, S. (2016). Body Image. Understanding body dissatisfaction in men, women, and children.
- [7] Lasmi, N. S. (2018). Hubungan Perbandingan penampilan dan ketidakpuasan tubuh pada wanita yang diet di kota Bandung.
- [8] Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. (2014). The development and validation of the Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R). Eating Behaviors, 15(2), 209–217. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.01.001>
- [9] Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. (2018). The development and validation of The Physical Appearance Comparison Scale-3 (PACS-3). Psychological Assessment, 30(10), 1330–1341. <https://doi.org/10.1037/pas0000576>