

Body Dissatisfaction Pada Wanita Masa Emerging Adulthood: Bagaimana Peranan Social Comparison dan Perfeksionisme

Aliffia Ananta¹

¹Program Studi S1 Psikologi,
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Email: 1aliffia@untag-sby.ac.id

Suhadianto²

²Program Studi S1 Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Email: 2suhadianto@untag-sby.ac.id

Correspondence:

Aliffia Ananta

Program Studi S1 Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Email: aliffia@untag-sby.ac.id

Abstract

Women in emerging adulthood experience a variety of physical and psychological changes and developmental tasks. The existence of various exposures to the mass media, environment, and family makes women compare themselves with others and socially. Doing social comparisons and perfectionism has the risk of making individuals experience body dissatisfaction. This study aims to determine the relationship between social comparison and perfectionism with body dissatisfaction. The participants of this study were 350 women in emerging adulthood who were taken using Convenience Sampling. This research instrument was adapted from the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure ($\alpha=0.909$), Frost Multidimensional Perfectionism Scale ($\alpha=0.857$), and body dissatisfaction scale ($\alpha=0.911$) compiled by researchers based on the theory of Rosen & Reiter (1995). The data analysis technique in this study used multiple regression with the JASP program. Simultaneously, social comparison and perfectionism had a very significant directional correlation with body dissatisfaction ($F=56,412$; $p<0.01$). The effective contribution of the two variables is 24.5%. Partially, there is a very significant negative correlation between social comparison and body dissatisfaction ($t=-6.097$; $p<0.01$) and a very significant positive correlation between perfectionism and body dissatisfaction ($t=6.782$; $p<0.01$).

Keyword : Body Dissatisfaction; Social Comparison; Perfectionism

Abstrak

Wanita pada masa *emerging adulthood* mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis serta tugas perkembangan. Adanya berbagai paparan dengan media masa, lingkungan, dan keluarga membuat wanita membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain dan secara sosial. Melakukan perbandingan sosial dan perfeksionisme memiliki resiko membuat individu mengalami *body dissatisfaction*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dan perfeksionisme dengan *body dissatisfaction*. Partisipan penelitian ini adalah 350 wanita pada masa *emerging adulthood* diambil menggunakan Convenience Sampling. Instrumen penelitian ini mengadaptasi dari skala the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure ($\alpha=0,909$), Frost Multidimensional Perfectionism Scale ($\alpha=0,857$), dan skala *body dissatisfaction* ($\alpha=0,911$) yang disusun peneliti berdasarkan teori Rosen & Reiter (1995). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan regresi ganda dengan program JASP. Secara simultan *social comparison* dan perfeksionisme memiliki hubungan berarah yang sangat signifikan dengan *body dissatisfaction* ($F=56,412$; $p<0,01$). Sumbangan efektif kedua variabel adalah 24,5%. Secara parsial dapat diketahui ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* ($t=-6,097$; $p<0,01$) dan hubungan positif yang sangat signifikan antara Perfeksionisme dengan *body dissatisfaction* ($t=6,782$; $p<0,01$).

Kata Kunci : Body Dissatisfaction; Social Comparison; Perfeksionisme

Copyright (c) Psikostudia: Jurnal Psikologi

Received 28/09/2021

Revised 03/10/2021

Accepted 10/10/2022



LATAR BELAKANG

Body dissatisfaction menjadi salah satu hal yang dialami oleh wanita pada masa *emerging adulthood* (wanita pada usia 18 -25 tahun). Terdapat banyak perubahan yang terjadi pada kondisi fisik maupun seseorang ketika mulai memasuki masa remaja, dan perubahan ini terus terjadi terutama memasuki masa *emerging adulthood*. Masa *emerging adulthood* memiliki tugas perkembangan tersendiri diantaranya terpisah dari orang tua, berkarir dan prestasi akademis. Membuat keputusan mandiri, memiliki kematangan sosial, dan mencari pasangan (Miller, 2011). Salah satu tugas perkembangan lainnya pada masa *emerging adulthood* adalah mulai memikirkan atau bahkan mulai menikah (Permana & Medynna, 2021). Menjadi seseorang yang menarik, yang ideal, atau sesuai dengan standar kecantikan pada masa kini menjadi sesuatu yang penting bagi wanita pada masa *emerging adulthood*, terutama dalam menarik perhatian lawan jenis. Neumark et al (dalam Shofiyah & Sovitrina, 2022) menjelaskan bahwa Sebagian besar wanita merasa tidak bahagia dengan tubuhnya, atau yang biasa disebut dengan *body dissatisfaction*. Hal ini dikarenakan terdapat pandangan negatif yang mereka miliki terhadap bentuk tubuhnya. Pandangan negatif yang dimiliki terhadap tubuh tidak sepenuhnya benar dikarenakan hal ini bisa saja terjadi karena adanya perbedaan penilaian antara apa yang dipikirkan dengan keadaan tubuh yang senyatanya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Heider et al., (2017) menunjukkan diskrepansi yang dialami wanita dalam memandang antara keadaan nyata bentuk tubuhnya dan bagaimana bentuk ideal yang diinginkannya dengan menunjukkan bahwa keinginan untuk menjadi lebih kurus ditunjukkan oleh wanita yang memiliki *body dissatisfaction* lebih tinggi. Adanya pemikiran negative dan perasaan negative seseorang terhadap bentuk tubuhnya dapat didefinisikan sebagai *body dissatisfaction*, dan hal ini menjadi salah satu ukuran umum yang penting dalam

menentukan stress seseorang yang berkaitan dengan bentuk tubuh (Quittkat et al., 2019).

Body dissatisfaction yang dialami seseorang dapat membawa dampak negatif bagi individu yang mengalaminya, misalnya melakukan diet, olah raga berlebihan, atau melakukan operasi plastik. *Body dissatisfaction* dapat menjadi pencetus adanya gangguan makan (Shofiyah & Sovitrina, 2022). Individu yang mengalami *body dissatisfaction* memberikan penilaian negative terhadap bentuk tubuh, malu ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, menutupi kondisi tubuhnya dengan pakaian, atau bahkan menarik diri dari lingkungannya (Rosen et al., 1995). *Body dissatisfaction* dapat diidentifikasi menjadi salah satu faktor kunci dari perilaku diet, afek negative, dan penyebab serta perawatan terhadap *eating disorder* (Heider et al., 2017). Ketidakpuasan tubuh dapat menyebabkan risiko kesehatan perilaku termasuk makan tidak teratur, olahraga berlebihan, minum pil diet dan penggunaan steroid, dan juga terkait dengan kesehatan mental yang buruk termasuk suasana hati yang rendah, harga diri yang rendah, dan gangguan kejiwaan penyakit termasuk gangguan makan dan dismorfia tubuh (Barnes et al., 2020). *Body Dissatisfaction* bisa muncul dalam bentuk aspek kognitif seperti pikiran bahwa seseorang akan menerima ejekan, dalam aspek afektif yaitu seseorang merasa malu, dalam aspek perilaku yaitu olah raga berlebihan (Putra et al., 2019).

Wanita dalam masa *emerging adulthood* tidak terlepas dari adanya berbagai paparan dari media sosial mengenai figur-figur yang dianggap ideal masa kini, atau lingkungan yang tanpa disadari memberikan tekanan pada individu. Berbagai paparan juga turut menampilkan *beauty norm* tertentu yang bisa jadi dijadikan patokan standar kecantikan, meskipun di sisi lain *beauty norms* dapat membantu memahami kondisi diri dan bagaimana menghadapi standar kecantikan yang ada (Fernanda et al., 2019). Wanita pada masa *emerging adulthood* dapat saja membandingkan dirinya sendiri dengan orang

lain atau *social comparison*. Wood (1996) mendefinisikan perbandingan sosial sebagai proses berpikir tentang informasi mengenai satu atau lebih orang lain dalam hubungannya dengan diri. Membandingkan diri sendiri tidak selalu membawa dampak positif bagi seseorang karena dalam proses *social comparison* seseorang akan melakukan evaluasi, melakukan upaya peningkatan diri, dan upaya pengembangan diri. Penelitian yang dilakukan oleh Krayer et al., (2008) menyebutkan bahwa *social comparison* dapat menjadi bingkai bagi individu untuk menjelaskan bagaimana individu menerima tekanan dari lingkungan atau teman sebaya. Wanita pada masa *emerging adulthood* hidup di lingkungan yang berhubungan langsung dengan individu lain, teman sebaya sehingga dapat membawa diri mereka pada keterlibatan dalam melakukan *social comparison* baik secara umum maupun spesifik pada kondisi fisik (Fitzsimmons-Craft et al., 2015). Melakukan evaluasi terhadap tubuh seseorang terhadap bagaimana bentuk tubuh orang lain membuat individu menjadi lebih *maladaptive* (Perey & Koenigstorfer, 2020).

Festinger membagi perbandingan sosial menjadi dua dimensi, yaitu: *upward comparison* atau perbandingan ke atas yaitu ketika membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih baik; *downward comparison* perbandingan ke bawah yaitu ketika membandingkan dengan orang lain yang lebih buruk daripada dirinya. *Upward comparison* lebih menghasilkan konsekuensi negatif sedangkan *downward comparison* menghasilkan konsekuensi yang lebih positif (Myers & Crowther, 2009). Hal ini terjadi utamanya karena individu melakukan perbandingan secara *upward comparison* atau membandingkan dengan orang lain yang dianggap lebih positif. Penelitian yang dilakukan oleh Livian Sunartio, Monique Elizabeth Sukamto (2012) Menunjukkan bahwa yang sering menjadi pembanding adalah wanita yang memiliki bentuk tubuh yang dianggap menarik. Wanita kerap kali merasa

dirinya tidak sempurna sehingga mengalami *body dissatisfaction* karena memiliki kebiasaan perilaku membandingkan dirinya dengan sosok yang ideal (Shofiyah & Sovitrina, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Vohs et al., (2001) menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki keinginan untuk mencapai tujuan yang ideal tanpa mengalami kegagalan atau biasa disebut dengan perfeksionisme. Shafran & Mansell (2001) mengatakan bahwa orang dengan perfeksionisme digambarkan sebagai menetapkan standar tinggi yang tidak realistis, secara kaku mengikuti mereka, dan mendefinisikan harga diri mereka dalam hal mencapai standar-standar ini. Rasooli & Lavasani (2011) mengemukakan bahwa perfeksionisme diindikasikan dengan memiliki standar tinggi dalam semua dominasi kehidupan seperti aspek biologis, keluarga dan pekerjaan. Stoeber (2018) mendefinisikan bahwa adalah watak kepribadian multidimensi yang ditandai dengan berusaha keras untuk sempurna dan menetapkan standar kinerja yang sangat tinggi disertai dengan evaluasi perilaku yang terlalu kritis.

Dalam Frost Multidimensional Skala Perfeksionisme (FMPS) terdiri dari 6 faktor, diantaranya: Standar Pribadi (menetapkan standar tinggi), Kepedulian atas Kesalahan (reaksi negatif terhadap kesalahan dan menganggap kesalahan sebagai kegagalan), Keraguan tentang Tindakan (meragukan kinerja sendiri), Harapan Orang Tua (orang tua menetapkan tinggi standar), Parental Criticism (orang tua mengkritik kesalahan), dan Organisasi (organisasi dan kerapian). Hewit dan Flett (Wade & Tiggemann, 2013) yang berfokus pada komponen interpersonal dari perfeksionisme menyebutkan bahwa terdapat 3 hal diantaranya *self-oriented* skala perfeksionisme yang berhubungan dengan standar tinggi untuk pencapaian dan kritisi terhadap diri sendiri untuk mencapai standar, *other-oriented* skala perfeksionisme yang termasuk keterkaitan dengan standar orang lain yang tidak realistis, *socially-prescribed* skala perfeksionisme yang berhubungan dengan

bagaimana seseorang mempertahankan standar tinggi yang tidak realistis bagi seseorang.

Ketika wanita pada masa *emerging adulthood* merasa terdapat hal yang tidak sempurna dalam penampilannya, maka bukan tidak mungkin individu tersebut akan melakukan berbagai upaya untuk menjadi sempurna. Penelitian yang dilakukan oleh Ferreira et al., (2014) menunjukkan bahwa dampak dari bagaimana wanita memandang image yang dianggap “*perfect*” menjadi mediator tersendiri bagi munculnya *body image dissatisfaction*. Wade & Tiggemann, (2013) menyebutkan bahwa perfeksionisme memicu seseorang untuk berfikir secara rigid. Perfeksionisme mengimplikasikan adanya hubungan antara perfeksionisme yang tinggi dan *body dissatisfaction* yang tinggi.

Mengingat luas dan cepatnya penyebaran informasi melalui berbagai media berpeluang membuat individu semakin terpapar dengan apa yang saat ini dianggap ideal. Menjadi orang yang “*perfect*” di muka umum menjadi sesuatu yang diinginkan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *social comparison* dan perfeksionisme dengan *body dissatisfaction*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang mendasarkan data penelitian berdasarkan hasil pengukuran menggunakan skala psikologi. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis data regresi ganda. Penelitian diawali dengan melakukan identifikasi permasalahan yang timbul. Kemudian dilakukan tinjauan pustaka berkaitan dengan variable dari penelitian ini.

HASIL PENELITIAN

Data Demografi Partisipan Penelitian

Tabel 1 Usia Partisipan

Usia	Frekuensi	Persentase
18	37	10,57%
19	74	21,14%

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita yang berada masa *emerging adulthood* (18 – 25 tahun). Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 350 mahasiswa wanita yang diambil menggunakan teknik *cvenience sampling*. Peneliti memilih menggunakan teknik *cvenience sampling* karena penelitian ini dilaksanakan pada masa Pandemi COVID-19 sehingga tidak memungkinkan menggunakan teknik *probability* yang secara statistik memiliki kelebihan dari sisi generalisasi hasil penelitian.

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa SMA/SMK sederjad, Diploma, Sarjana dan Pasca Sarjana di Indonesia dan bersedia menjadi partisipan penelitian.

Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan 3 instrumen penelitian, yaitu skala *the lowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM)* untuk mengukur *social comparison*. *INCOM* terdiri dari 17 item dengan *Validitas bergerak* dari 0,435 – 0,799 *reliabilitas* 0,909. *Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS)* untuk mengukur perfeksionisme. *FMPS* terdiri dari 10 item dengan, *Validitas bergerak* dari 0,337 – 0,606, *reliabilitas* 0,857. Skala ketiga yang digunakan adalah *body dissatisfaction* yang dibuat berdasarkan ciri-ciri dari *body dissatisfaction* dari Rosen & Reiter. Skala ini terdiri dari 17 item dengan *Validitas bergerak* dari 0,399 – 0,671, *reliabilitas* 0,991.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Analisis Regresi Ganda* untuk melihat model hubungan antar variabel dalam penelitian. Proses analisis data menggunakan program JASP for Windows.

20	120	34,28%
21	62	17,71%
22	35	10,00%
23	12	3,42%
24	4	1,14%
25	6	1,71%
	350	100%

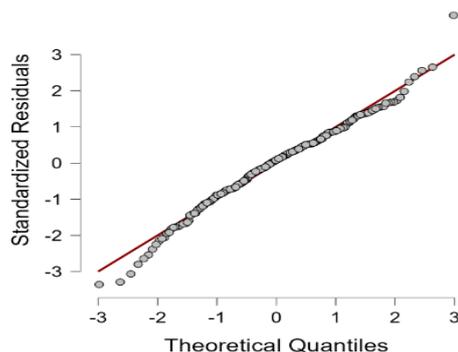
Tabel 2 Latar Belakang Pendidikan

Latar Belakang Pendidikan	Frekuensi	Persentase
Diploma Negeri	25	7,1%
Diploma Swasta	9	2,6%
S1 Negeri	74	20,6%
S1 Swasta	127	40%
SMA/SMK/MA Negeri	56	14,70%
SMA/SMK/MA Swasta	59	15%
	350	100%

Uji Normalitas

Plot Q-Q menunjukkan bahwa nilai residual terstandar berada di sepanjang garis

diagonal yang menunjukkan bahwa baik asumsi untuk normalitas dan linieritas sudah terpenuhi.

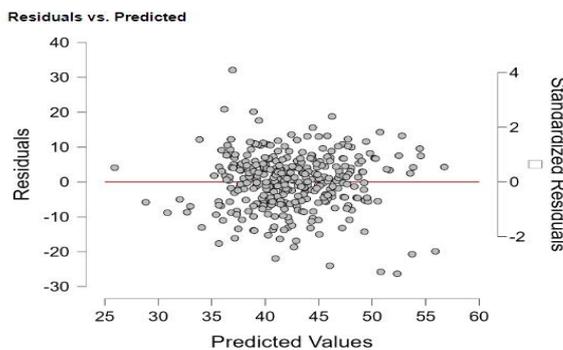


Gambar 1 Sebaran Uji Normalitas

Uji Heteroskedastisitas

Distribusi residual yang seimbang di sekitar garis baseline (yang ditunjukkan oleh

garis merah) menunjukkan bahwa asumsi homoscedasticity telah terpenuhi dan tidak dilanggar.



Gambar 2 Distribusi Residual

Uji Multikolinieritas

Pada Tabel 3 diketahui skor tolerance = 0,930 > 0,10 artinya tidak terjadi

multikolinieritas, sedangkan skor VIF=1,075 < 10,00 artinya tidak terjadi multikolinieritas.

Tabel 3. Uji Multikolinieritas

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
H ₀	(Intercept)	42.431	0.483		87.894	< .001		
H ₁	(Intercept)	32.872	3.969		8.281	< .001		
	Social Comp	-0.178	0.029	-0.295	-6.097	< .001	0.930	1.075
	PerfeC	0.386	0.057	0.328	6.782	< .001	0.930	1.075

Uji Hipotesis

Pada Tabel 4 diketahui hasil analisis secara simultan hubungan perfeksionisme (X₁) dan *social comparison* (X₂) dengan *body dissatisfaction* (Y) diperoleh skor F=56,412 dengan Sig.=0.00 (P<0,01). Artinya Secara

simultan Perfeksionisme dan *social comparison* memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan *body dissatisfaction*. Peranan kedua variabel prediktor tersebut dengan *body dissatisfaction* sebesar 24,5% (Tabel 5).

Tabel 4. Analisis Peranan Variabel X Secara Simultan

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	6984.954	2	3492.477	56.412	< .001
	Residual	21482.900	347	61.910		
	Total	28467.854	349			

Tabel 5. Sumbangan E Fektif Variabel Perfeksionisme & Social Comparison Terhadap Body Dissatisfaction

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	9.032
H ₁	0.495	0.245	0.241	7.868

Secara parsial dapat diketahui ada hubungan positif yang sangat signifikan antara Perfeksionisme dengan *body dissatisfaction* (t=6,782; β=0,386), artinya semakin tinggi perfeksionisme akan semakin tinggi *body dissatisfaction*. Secara parsial dapat diketahui

ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* (t=-6,097; β=-0,178), artinya semakin tinggi *social comparison* akan semakin rendah *body dissatisfaction* (Tabel 6).

Tabel 6. Hasil Analisis Secara Parsial

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H ₀	(Intercept)	42.431	0.483		87.894	< .001
H ₁	(Intercept)	32.872	3.969		8.281	< .001
	Social Comp	-0.178	0.029	-0.295	-6.097	< .001
	PerfeC	0.386	0.057	0.328	6.782	< .001

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan dengan menggunakan program JASP diperoleh hasil secara simultan hubungan antara *social comparison* dan perfeksionisme memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan *body dissatisfaction*. Kedua variabel tersebut memiliki peranan sebesar 24,5% terhadap *body dissatisfaction*.

Bila diperhatikan dari masing-masing variabel, diketahui ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* ($t=-6,097$; $\beta=-0,178$), artinya semakin tinggi *social comparison* akan semakin rendah *body dissatisfaction*. Wanita pada masa *Emerging Adulthood* memiliki perilaku membandingkan dirinya dengan orang lain, baik dengan sosok yang dianggap ideal, panutan, yang dianggap memiliki kelebihan bila dipandingkan dirinya sendiri atau disebut dengan *upward comparison* atau dengan yang dianggap tidak memiliki kelebihan bila dibanding dengan dirinya atau disebut dengan *downward comparison*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menunjukkan bagaimana wanita pada masa *emerging adulthood* melakukan *social comparison* antara dirinya dengan orang lain. Ketika wanita dalam masa *emerging adulthood* dapat melihat dirinya secara lebih positif bila dibandingkan dengan orang lain, sehingga ia merasa memiliki berbagai kelebihan bila dibandingkan dengan lingkungan sosialnya maka semakin rendah *body dissatisfaction* yang akan dialaminya.

Sesuai dengan apa yang menjadi ciri utama dari *body dissatisfaction* yaitu menilai negatif kondisi dirinya sendiri, dan adanya diskrepansi antara apa yang menjadi kenyataan dengan apa yang menjadi penilaian terhadap kondisi diri maka memiliki anggapan yang lebih baik mengenai kondisi diri dalam *social comparison* membuat *body dissatisfaction* yang dialami menjadi semakin rendah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Shofiyah & Sovitriana (2022) yang menemukan bahwa ketika individu

membandingkan dirinya dengan orang lain dan menganggap bahwa dirinya lebih rendah, maka semakin tinggi tingkatan *body dissatisfaction* yang dialami. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan McComb & Mills (2021) *social comparison* yang dilakukan individu kepada sosok yang dianggap ideal baik teman, idola, selebriti internet, dapat meningkatkan *body dissatisfaction*. Intervensi klinis yang dilakukan untuk menurunkan *body dissatisfaction* juga akan menjadi lebih sulit ketika individu melakukan *social comparison* pada orang yang dianggap lebih baik. Melakukan *social comparison* dapat memperbesar peluang bagi wanita pada masa *emerging adulthood* untuk melihat berbagai kekurangan atau hal negatif dari dalam dirinya. Di sisi lain ketika individu memiliki penilaian positif terhadap diri ketika melakukan *social comparison* maka ia dapat melihat berbagai hal positif termasuk pada kondisi fisiknya sehingga *body dissatisfaction* menjadi rendah.

Hasil perhitungan statistik mengenai hubungan antara perfeksionisme dan *body dissatisfaction* menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara Perfeksionisme dengan *body dissatisfaction* ($t=6,782$; $\beta=0,386$), artinya semakin tinggi perfeksionisme akan semakin tinggi *body dissatisfaction*. Sesuai dengan pengertian perfeksionisme yang diungkapkan oleh Shafran & Mansell (2001) mengatakan bahwa orang dengan perfeksionisme digambarkan sebagai menetapkan standar tinggi yang tidak realistis, secara kaku mengikuti mereka, dan mendefinisikan harga diri mereka dalam hal mencapai standar-standar. Wanita pada masa *emerging adulthood* yang memiliki berbagai ciri perfeksionisme seperti memiliki standar yang tidak realistis, atau mendefinisikan suatu berdasarkan standar tertentu dapat menerapkan perfeksionisme yang dimilikinya terhadap kondisi fisiknya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Ferreira et al., (2014) bahwa ketika seseorang berfokus pada hal-hal yang "perfect" maka akan menjadi peduli dan memperhatikan terhadap kekurangan bentuk

tubuhnya sehingga mempengaruhi *body dissatisfaction*. Hal ini bahkan bisa diiringi dengan upaya untuk membuat dirinya menjadi lebih ideal dengan cara yang berlebihan yang mungkin dapat membahayakan misalnya diet secara berlebihan, melakukan kamufase tubuh (dengan pakaian dan riasan), atau bahkan operasi plastik. Penelitian yang dilakukan oleh Ventura et al., (2017) menghasilkan bahwa tekanan untuk menjadi “perfect” atau sempurna dapat meningkatkan resiko perilaku mengontrol berat badan dalam upaya menurunkan ketidakpuasan terhadap *body image*. Penelitian yang dilakukan McComb & Mills (2021) menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki perfeksionisme yang tinggi terhadap penampilannya relative lebih rentan terhadap *body dissatisfaction* terutama ketika membandingkan diri dengan model ideal di media. Perfeksionisme bisa menjadi suatu hal yang negatif ketika terjadi *unhealthy perfectionism* yang dihubungkan pada mempermalukan kondisi tubuh dan rasa bersalah terhadap bentuk tubuh (Liang Z, Lingting S, Ying C, Xiaoyan L, Yan Z, Ronghua Y, 2021). Dimensi dari perfeksionisme bahkan berhubungan dengan symptom *body dysmorphic disorder* (Arji et al., 2016). Perfeksionisme dapat memperbesar peluang mengenai bagaimana wanita pada masa *emerging adulthood* memandang dirinya sebagai seseorang yang tidak memiliki kesempurnaan, atau memiliki kekurangan dalam kondisi fisiknya.

KESIMPULAN

Hasil analisis secara simultan hubungan *social comparison* (X1) dan Perfeksionisme (X2) dengan *body dissatisfaction* (Y) diperoleh skor $F=56,412$ dengan $\text{Sig.}=0.00$ ($P<0,01$). Artinya Secara simultan Perfeksionisme dan *social comparison* memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan *body dissatisfaction*. Peranan kedua variabel prediktor tersebut dengan *body dissatisfaction* sebesar 24,5%

Secara parsial dapat diketahui ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara

social comparison dengan *body dissatisfaction* ($t=-6,097$; $\beta=-0,178$), artinya semakin tinggi *social comparison* akan semakin rendah *body dissatisfaction*. Secara parsial dapat diketahui ada hubungan positif yang sangat signifikan antara Perfeksionisme dengan *body dissatisfaction* ($t=6,782$; $\beta=0,386$), artinya semakin tinggi perfeksionisme akan semakin tinggi *body dissatisfaction*.

Bagi wanita pada masa *emerging adulthood* dapat lebih berusaha untuk melihat berbagai hal positif yang ada di dalam diri. Tidak hanya berkaitan dengan bentuk fisik, tetapi berkaitan dengan berbagai pencapaian yang telah dilakukan. Wanita pada masa *emerging adulthood* perlu menyadari bahwa pencapaian atau individu yang satu dengan yang lain berbeda antara yang satu dengan yang lainnta sehingga tidak sepenuhnya dapat dibandingkan. Wanita pada masa *emerging adulthood* juga perlu menyadari bahwa tidak semuanya sempurna. Menjadi baik tidak sepenuhnya wajib menjadi sempurna dan tujuan perbaikan diri adalah untuk peningkatan kualitas diri sendiri, bukan semata mengejar kesempurnaan. Temuan dalam penelitian ini dapat menjadi rujukan wawasan bagi wanita pada masa *emerging adulthood* mengenai bagaimana hubungan antara bila melakukan perbandingan sosial atau menjadi perfeksionisme dengan *body dissatisfaction*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arji, M., Borjali, A., Sohrabi, F., & Farrokhi, N. A. (2016). Role of Perfectionism and Body Image in the Prediction of Body Dysmorphic Disorder Symptoms. *Avicenna Journal of Neuro Psychology*, 3(3). <https://doi.org/10.5812/ajnpp.42560>
- Barnes, M., Abhyankar, P., Dimova, E., & Best, C. (2020). Associations between body dissatisfaction and self-reported anxiety and depression in otherwise healthy men: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 15(2), 1–24. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229>

268

- Fernanda, R., Ramadhani, M. R., Aprillia, B. N., & Putri, E. T. (2019). Color Therapy : Red Lipstick Meningkatkan Self. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 8(1). <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/2395>
- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2014). Self-criticism, perfectionism and eating disorders: The effect of depression and body dissatisfaction. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(3), 409–420.
- Fitzsimmons-Craft, E. E., Bardone-Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Crosby, R. D., Engel, S. G., & Bulik, C. M. (2015). The Relationships Among Social Comparisons, Body Surveillance, and Body Dissatisfaction in the Natural Environment. *Behavior Therapy*, 46(2), 257–271. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.09.006>
- Heider, N., Spruyt, A., & De Houwer, J. (2017). Body dissatisfaction revisited: On the importance of implicit beliefs about actual and ideal body image. *Psychologica Belgica*, 57(4), 158–173. <https://doi.org/10.5334/pb.362>
- Krayer, A., Ingledew, D. K., & Iphofen, R. (2008). Social comparison and body image in adolescence: A grounded theory approach. *Health Education Research*, 23(5), 892–903. <https://doi.org/10.1093/her/cym076>
- Liang Z, Lingting S, Ying C, Xiaoyan L, Yan Z, Ronghua Y, D. B. and Y. T. (2021). Focus on the Beauty of Body: The Mediation Role of Body Appreciation Between Perfectionism and Body-Related Shame and Body-Related Guilt. *Front. Psychol*, 12.
- Livian Sunartio, Monique Elizabeth Sukamto, K. D. (2012). SOCIAL COMPARISON DAN BODY DISSATISFACTION PADA WANITA DEWASA AWAL. *Humanitas*, IX(2).
- Mccomb, S. E., & Mills, J. S. (2021). Young women 's body image following upwards comparison to Instagram models : The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation. *Body Image*, 38, 49–62. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.012>
- Miller, J. L. (2011). The relationship between identity development processes and psychological distress in emerging adulthood. *Dissertation*, 1–168.
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social Comparison as a Predictor of Body Dissatisfaction: A Meta-Analytic Review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683–698. <https://doi.org/10.1037/a0016763>
- Perey, I., & Koenigstorfer, J. (2020). Appearance Comparisons and Eating Pathology: A Moderated Serial Mediation Analysis Exploring Body Image Flexibility and Body Appreciation as Mediators and Self-Compassion as Moderator. *Body Image*, 35, 255–264. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.09.008>
- Permana, M. Z., & Medynna, A. D. N. (2021). Ribet!: Persepsi Menikah pada Emerging Adulthood. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(3), 248. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i3.5509>
- Putra, H. N., Dwi Putra, A. I., & 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. <https://doi.org/10.34007/jehss.v2i1.46>
- Quitkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U., & Vocks, S. (2019). Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan. *Frontiers in Psychiatry*, 10(December), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00864>
- Rasooli, S. S., & Lavasani, M. G. (2011).

- Relationship between personality and perfectionism with body image. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 1015–1019.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.03.231>
- Rosen, J. C., Reiter, J., & Orosan, P. (1995). Cognitive-behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder [published erratum appears in *J Consult Clin Psychol* 1995 Jun;63(3):437]. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 63(2), 263–269.
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.538.3191&rep=rep1&type=pdf>
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6), 879–906.
[https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(00\)00072-6](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00072-6)
- Shofiyah, S., & Sovitrina, R. (2022). The Effect of Perfectionism, Social Comparison and Gratitude on Body Dissatisfaction Among Female Students. *Proceedings of the 3rd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2021)*, 655(Ticash 2021), 1736–1742.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.220404.282>
- Stoeber, J. (2018). *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Ventura, L. M., Randall, E. T., Shapiro, J. B., Kirsch, A. C., Conley, C. S., & Bohnert, A. M. (2017). *Looking Good and Making It Seem Easy: A Prospective Study of Effortless Perfectionism, Body Image, and BMI in Unhealthy Weight Control Behaviors Among Female Adolescents and Young Adults*.
<https://doi.org/10.1177/2167696817737007>
- Vohs, K. D., Voelz, Z. R., Pettit, J. W., Bardone, A., Katz, J., Abramson, L. Y., Heatherton, T. F., & Joiner, T. (2001). Perfectionism, body dissatisfaction, and self-esteem: An interactive model of bulimic symptom development. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(4), 476–497.
<https://doi.org/10.1521/jscp.20.4.476.22397>
- Wade, T. D., & Tiggemann, M. (2013). The role of perfectionism in body dissatisfaction. *Journal of Eating Disorders*, 1(1), 1.
<https://doi.org/10.1186/2050-2974-1-2>
- Wood, J. V. (1996). What is social comparison and how should we study it? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(5), 520–537.
<https://doi.org/10.1177/0146167296225009>