

PENGARUH SOCIAL COMPARISON TERHADAP BODY IMAGE REMAJA AKHIR LAKI-LAKI DI SMAN 1 KAKAS

Ferendita S. Manatar

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : 18101012@unima.ac.id

Tellma M. Tiwa

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : tellmatiwa@unima.ac.id

Dewo A. N. Narosaputra

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : dewo.agung@unima.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh *social comparison* terhadap *body image* pada remaja akhir laki-laki di SMAN 1 Kakas. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian ini berjumlah 153 remaja akhir laki-laki di SMAN 1 Kakas dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non probability* menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala PACS-R (2014) yang mengukur *social comparison* dan BAS-2 (2015) yang mengukur *body image*. Hasil Penelitian diuji menggunakan analisi regresi sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif signifikan *social comparison* terhadap *body image* pada remaja akhir laki-laki di SMAN 1 Kakas dengan Pengaruh *social comparison* yang dihasilkan sebesar 89%. Berdasarkan uji hipotesis disimpulkan bahwa H1 diterima artinya *Social Comparison* berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap *Body Image*.

Kata Kunci: *Social Comparison, Body Image, remaja akhir laki-laki.*

Abstract

This study aims to determine the effect of social comparison on body image in late adolescent boys at SMAN 1 Kakas. This research method uses quantitative methods. The subjects of this study were 153 late adolescent boys at SMAN 1 Kakas with a non-probability sampling technique using purposive sampling. The research instruments used in this study were the PACS-R (2014) scale which measures social comparison and BAS-2 (2015) which measures body image. The research results were tested using a simple regression analysis. The results of the analysis show that there is a significant positive effect of social comparison on body image in late adolescent boys at SMAN 1 Kakas with the resulting social comparison effect of 89%. Based on the hypothesis test, it is concluded that H1 is accepted, meaning that Social Comparison has a negative and significant effect on Body Image.

Keywords: *Social Comparison, body image, late adolescent boys.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang ditandai oleh adanya perkembangan fisik, kognitif, dan sosioemosi. Masa remaja berlangsung sejak individu menginjak usia 11 tahun dan berakhir saat individu menginjak usia 18 tahun Menurut (Santrock, 2014).

Individu memiliki tugas yang perlu diselesaikan pada masing-masing tahap perkembangan untuk dapat beralih dari satu tahapan ke tahapan perkembangan berikutnya menurut (Gunarsa, 2008) menjelaskan bahwa. Salah satu tugas perkembangan remaja akhir adalah menerima Body Image karena sejak kecil individu sudah membayangkan Body Imagenya ketika dewasa (Elizabeth B. Hurlock, 2011).

Body image atau citra tubuh merupakan persepsi, pemikiran, dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya menurut (Grogan, 1999). *Body Image* adalah gambaran diri terkait ukuran, bentuk dan penampilan tubuh atau tingkat kesesuaian antara tubuh individu dengan gambaran tubuh ideal (Cash, 2012).

Saat seorang anak laki-laki mulai memasuki masa remaja, maka pada saat itu juga mereka mulai melakukan eksplorasi identitas dengan cara memperhatikan bentuk tubuh dan berusaha untuk mencapai bentuk tubuh yang dianggap ideal (Stanford & McCabe, 2005). Masa eksplorasi identitas ini sangat krusial bagi individu untuk berhadapan dengan permasalahan yang muncul dari tugas perkembangannya salah satunya yakni

mengarahkan individu untuk memiliki *Body Image* yang negatif.

Body Image negatif cenderung melakukan evaluasi negatif pada tubuhnya dan merasakan ketidakpuasan terhadap beberapa aspek penampilan fisiknya yang dapat memperburuk kesehatan psikologis, sedangkan seseorang dengan *Body Image* positif lebih merasa puas dengan penampilannya sehingga tidak mempermasalahkan kondisi tubuhnya (Bell & Rushforth, 2008)

Meskipun *Body Image* yang negatif lebih sering diidentikan dengan perempuan, namun kenyataannya remaja laki-laki juga memikirkan bagaimana *Body Image* mereka dihadapan banyak orang. Banyak dari para remaja laki-laki yang masih mengalami kegundahan akan penampilan mereka. (Monks, 2006) mengatakan bahwa pada masa ini, remaja juga sudah mulai memiliki ketertarikan dengan lawan jenis yang akhirnya membuat mereka menjadi sangat memperhatikan penampilannya agar dapat menarik lawan jenisnya. Sehingga visualisasi tubuh ideal ini memberikan kekhawatiran bagi remaja laki-laki mengenai bagaimana tubuh mereka terlihat dan memunculkan kecenderungan untuk terus memperbaiki penampilan diri agar terlihat lebih baik.

Pada remaja laki-laki mendapatkan hasil bahwa kekhawatiran mengenai berat badan dan maskulinitas berkaitan secara signifikan dengan *body image* yang negatif dari penelitian yang dilakukan oleh (Jones dan Craford, 2005). Remaja laki-laki yang merasa tubuh mereka tidak sesuai akan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh mereka dan berusaha dengan melakukan berbagai cara untuk memenuhi standar

tersebut, seperti melakukan diet ketat dan olahraga.

Seiring perkembangan zaman, remaja laki-laki semakin kurang nyaman dan khawatir dengan penampilan dirinya sendiri, terutama yang berkaitan dengan bentuk tubuh Menurut (Fraser dan Kinanti, 2016). Pada beberapa tahun terakhir, remaja laki-laki sangat memerhatikan penampilan dan pencapaian tubuh ideal meningkat secara signifikan (Aglia & Tantleff, 2004). Reaksi individu terhadap perkembangan fisiknya akan sangat bergantung pada pengaruh lingkungan dan diri sendiri, yaitu interpretasi yang diberikan lingkungan terhadap kondisi tubuhnya (Grogan, 2008). Persepsi dari orang lain sangat menentukan perasaan remaja dalam memberikan label terhadap bentuk tubuhnya.

Social comparison mengacu pada penelitian kognitif yang dibuat oleh seseorang mengenai atribut mereka sendiri untuk dibandingkan dengan orang lain (Jones, 2001). Festinger (1954) menyatakan bahwa dalam diri setiap individu terdapat dorongan untuk membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain. Pada saat melakukan *Social comparison*, remaja biasanya memilih target perbandingan yang dekat dengan mereka, seperti teman sebaya atau seseorang yang dirasa mewakili standar

ideal bagi dirinya (Wahyuni & Wilani, 2019).

Dalam penelitian ini, *Social comparison* yang dibahas lebih spesifik kepada perbandingan penampilan fisik (*Physical appearance comparison*) yaitu kecenderungan individu melibatkan penampilan fisik sebagai atribut untuk dibandingkan baik dengan orang lain ataupun dengan standar ideal yang berlaku di lingkungan sosial.

Penelitian-penelitian terdahulu yang sudah dilakukan sehubungan dengan *Social comparison* dan *Body Image* pada laki-laki lebih banyak dilakukan di luar negeri. Sedangkan di Indonesia, penelitian dengan variabel-variabel tersebut lebih banyak dilakukan pada perempuan dengan anggapan bahwa remaja perempuan lebih banyak mengalami *body image* yang negatif dibandingkan dengan laki-laki.

Pada kenyataannya remaja laki-laki juga turut memiliki pandangan yang negatif mengenai tubuh mereka, hanya saja prosesnya sedikit berbeda dari perempuan. Ketidakpuasan yang

dirasakan laki-laki cenderung lebih ke perkembangan massa otot yang dimiliki. Penelitian yang dilakukan oleh (Jones dan Crawford, 2006) menemukan bahwa remaja laki-laki memiliki lebih banyak tekanan penampilan dibandingkan perempuan dan mengakui bahwa mereka bersama teman-temannya berada dalam tingkat yang lebih tinggi untuk membicarakan pembentukan otot daripada remaja perempuan yang membicarakan diet. Penelitian lainnya juga menemukan bahwa terdapat hubungan yang searah antara *Social comparison* dengan *Body Image* pada remaja laki-laki di Denpasar (Wahyuni & Wilani, 2019). Walaupun demikian, masih sedikit penelitian sebelumnya yang menyorot pada laki-laki di Indonesia.

Berdasarkan paparan masalah diatas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian terhadap kedua variabel tersebut. Maka, peneliti mengajukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Social comparison* yang berfokus pada perbandingan penampilan fisik terhadap *Body Image* pada remaja akhir laki-laki di SMAN 1 Kakas”.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang memberikan hasil dengan menyajikan angka-angka atau persentase (Suyanto, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki di SMAN 1 Kakas sebanyak 248 siswa. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 153 orang dengan teknik *sampling* menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling* yang berarti pengambilan sampel dilakukan dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016). Kriteria sampel dalam penelitian ini

adalah remaja akhir laki-laki yang berada pada rentang usia 15-18 tahun. Pada penelitian ini *body image* merupakan variabel *dependent* dan *social comparison* sebagai variabel *independent*. Penilaian *social comparison* diukur dengan menggunakan skala *Physical Appearance Comparison Scale-Revised* dari (Thompson & Schaefer, 2014) sebanyak 11 aitem sedangkan penilaian *body image* diukur dengan menggunakan skala *Body Appearance Scale-2 (BAS-2)* dari Tylka & Wood-Barchalow sebanyak 10 aitem. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menyebarkan kuesioner kepada subjek selama 2 hari. Penelitian ini dilakukan selama 4 bulan dari bulan Juli sampai Oktober 2022. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan *social comparison* terhadap *body image* pada remaja akhir laki-laki di SMAN 1 Kakas

H1 : Terdapat pengaruh yang signifikan *social comparison* terhadap *body image* pada remaja akhir laki-laki di SMAN 1 Kakas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik analisis regresi sederhana. Uji hipotesis dengan metode regresi sederhana ini dimaksudkan untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengaruh *social comparison* terhadap *body image*. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan SPSS 29. Berikut hasil yang diperoleh setelah melakukan perhitungan analisis regresi sederhana:

Tabel 1. Hasil persamaan analisis regresi sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficient		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
(Constant)	-0.964	0.850			-1.134	0.259
<i>Social Comparison</i>	0.810	0.023	0.943		34.945	0.001

$$Y = a + bX$$

Di mana:

$Y = \text{Body Image}$

$X = \text{Social Comparison}$

Maka persamaan regresi diperoleh:

$$Y = -0,964 + 0,813X$$

Hasil persamaan di atas dapat diartikan bahwa konstanta sebesar -0,964 yang mengandung arti bahwa nilai konsistensi

Tabel 2. Hasil Uji-t

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficient		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
(Constant)	-0.964	0.850			-1.134	0.259
<i>Social Comparison</i>	0.810	0.023	0.943		34.945	0.001

Uji t dilakukan untuk menunjukkan seberapa jauh pengaruh variabel bebas dan variabel terikat. Apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil dari nilai probabilitas 0.05 maka suatu variabel dikatakan berpengaruh secara signifikan terhadap variabel yang lain. Adapun kriteria penerimaan dan penolakan hipotesis adalah:

variabel *body image* sebesar -0,964, koefisien regresi *social comparison* sebesar 0,810. Nilai konstanta tersebut bernilai negatif, sehingga dapat dikatakan pengaruh *social comparison* (X) terhadap *body image* (Y) terjadi arah pengaruh yang negatif. Hal ini berarti jika *social comparison* (X) mengalami kenaikan satu satuan maka *body image* (Y) akan mengalami penurunan sebesar 0,810. Berdasarkan nilai signifikansi yang diperoleh dari tabel di atas sebesar $0,001 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis H1 diterima dan H0 ditolak. Hal ini berarti variabel *social comparison* (X) berpengaruh negatif signifikan terhadap variabel *body image* (Y).

- Jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ maka H0 ditolak dan H1 diterima
- Jika $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$ maka H0 diterima dan H1 ditolak

Pada tabel 2, t hitung pada *social comparison* adalah 34,945. Pada derajat bebas (df) dengan 5% = N (jumlah sampel)

– k (jumlah variabel) = $153 - 2 = 151$, maka diperoleh t tabel sebesar 1,97. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa $34,945 > 1,97$. Berdasarkan kriteria di atas maka H0

ditolak dan H1 diterima. Berarti *social comparison* berpengaruh signifikan yang negatif terhadap *body image* karena nilai t hitung $> t_{\text{tabel}}$ dan nilai signifikansi lebih kecil dari nilai t tabel.

Tabel 3. Hasil Uji Determinasi

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square
X dan Y	0.943 ^a	0.890	0.889

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *social comparison* (X) terhadap *body image* (Y), dilakukan perhitungan statistik dengan menggunakan koefisien determinasi. Dari hasil tabel 3 diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,890 yang mengandung pengertian pengaruh variabel bebas (*social comparison*) terhadap variabel terikat (*body image*) adalah sebesar 89,0%.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *social comparison* terhadap *body image*

dikalangan remaja akhir laki-laki. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji regresi sederhana untuk menjawab pertanyaan penelitian “Apakah terdapat pengaruh antara *social comparison* dengan *body image*?”. Setelah melakukan analisis data, diperoleh hasil berupa taraf signifikansi sebesar 0.001 ($p < 0,05$). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *social comparison* memiliki arah pengaruh yang positif dengan *body image* dengan nilai t hitung sebesar 34,945 lebih besar dari nilai t tabel 1,97. Hasil penelitian yang didapat sejalan dengan pendapat (Grogan, 2010) bahwa *social comparison* memiliki keterkaitan dengan *body image* pada laki-laki dan perempuan di usia remaja hingga dewasa. (Jones, 2001) juga menyatakan bahwa *social comparison* merupakan faktor yang memberi kontribusi utama pada *body image* seseorang. Hasil yang sama juga ditemukan dalam studi korelasional oleh Dunn dan Gokee (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) bahwa tingkat *social comparison* yang tinggi memiliki keterkaitan dengan ketidakpuasan tubuh yang lebih besar, di mana ketidakpuasan tubuh ini mengarah pada *body image* yang lebih negatif.

Secara umum remaja akhir laki-laki di SMAN 1 Kakas memiliki tingkat *Social comparison* dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 70 atau sekitar 45,8%. Diikuti oleh sejumlah remaja yang memiliki tingkat *social comparison* yang rendah sebanyak 51 atau sekitar 33,3 % dan beberapa remaja yang memiliki tingkat *social comparison* yang sedang sebanyak 32 atau sekitar 20,9%. Sedangkan untuk variabel *body image*, tingkat *body image* yang dimiliki remaja akhir laki-laki berada dalam kategori rendah yaitu sebanyak 85 atau sekitar 55,6%. Diikuti oleh sejumlah remaja yang memiliki tingkat *body image* tinggi sebanyak 39 atau sekitar 25,5% dan beberapa remaja yang memiliki tingkat *body image* yang sedang sebanyak 29 atau sekitar 19,0%.

Melalui paparan hasil kategori diatas, dapat dilihat bahwa remaja akhir laki-laki pada penelitian ini paling banyak melakukan *social comparison* pada tingkat tinggi sehingga *body image* yang dimiliki paling banyak tergolong dalam kategori rendah. Hal ini berarti bahwa *social comparison* yang dilakukan oleh remaja akhir laki-laki tergolong berada diluar batas wajar dan dapat membawa remaja akhir laki-laki pada ketidakpuasan tubuh yang cenderung membawa remaja akhir laki-laki memiliki *body image* yang negatif. Hasil perbandingan antara mean empiris dan mean teoretis juga menunjukkan hasil yang serupa yaitu remaja akhir laki-laki melakukan *social comparison* dalam kategori yang tinggi dan *body image* yang dimiliki tergolong rendah. Hal ini juga turut memberikan hasil yang negative terhadap apresiasi yang diberikan individu terhadap tubuhnya. Apresiasi tubuh oleh Wood-Barcalow et al. (dalam Tylka & Wood-Barcalow, 2015), merupakan cara menilai tubuh dan mengarahkan proses kognitif untuk melindungi dan mempromosikan padangan positif mengenai tubuh. Sehingga apabila remaja akhir laki-laki kurang dalam

mengapresiasi tubuh mereka akan cenderung membawa mereka untuk memiliki *body image* yang negative.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan jumlah 153 responden mengenai pengaruh *social comparison* terhadap *body image*, tingkat *comparison* yang dilakukan oleh remaja akhir laki-laki di SMAN 1 Kakas berpengaruh sebesar 89,0% terhadap *body image*. Secara hasil uji t, *social comparison* berpengaruh negatif signifikan terhadap *body image* dengan nilai t hitung sebesar 34,945 lebih besar dari nilai t tabel 1,97. Berdasarkan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $0,001 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis H1 diterima dan H0 ditolak artinya variabel *social comparison* (X) berpengaruh terhadap variabel *body image* (Y).

SARAN

1. Bagi Remaja

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *social comparison* dan *body image* sehingga peneliti menyarankan bagi remaja akhir laki-laki untuk mengurangi perilaku membandingkan dirinya dengan orang lain. Remaja juga diharapkan dapat lebih mengapresiasi dan mencintai lagi segala hal yang ada pada dirinya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan variabel *social comparison* dan *body image*, kiranya dapat memperbarui penelitiannya dengan menggunakan metode yang berbeda. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode

kualitatif untuk melihat gambaran *Body Image* yang dimiliki oleh remaja akhir laki-laki sehingga peneliti selanjutnya dapat mengetahui lebih mendalam mengenai dinamika dan permasalahan terkait *Body Image* yang mungkin dimiliki oleh remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Monks, C. P. (2011). Peer-victimisation in preschool. *Bullying in different contexts*, 12-35.
- Fraser, A., & Halligan, S. L. (2016). Research Review: Changes in the prevalence and symptom severity of child post-traumatic stress disorder in the year following trauma—A meta-analytic study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 57(8), 884-898.
- Cash, T. F. & Smolak, L. (2011). *Body Image: A handbook of science, practice, and prevention* (ed. Ke-2). New York: The Guildford Press.
- Cash, T. F. (2012). *Encyclopedia of body image and human appearance*. Oxford: Elsevier Inc.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Surabaya: Erlangga
- Grogan, S. (1999). *Body*

Image : Understanding Body

Dissatisfaction in Men,

Women and Children.

Jones, D. C. (2001). *Social
comparison and body image:
attractiveness*

*comparison To Model
And Peers Among
Adolescent Girls And Boys.
Sex Role.*

The role

- Jones, D. C., & Crawford, J. K.
(2005). *Adolescent boys
and body image: Weight
and
muscularity concerns as
dual pathways to body
dissatisfaction. Journal of
Youth and Adolescence*, 34,
629-636.
- Jones, D. C., & Crawford, J. K.
(2006). The peer
appearance culture during
adolescence:
Gender and body mass
variation. *Journal of Youth
and Adolescence*. 257-269.
- Schaefer, L. M. dan Thompson, J.
K. (2014). The development and
validation of the
physical and appearance
comparison scale-revised.
Eating Disorder, 15, 209-
217.
- Schaefer, M., & Salafia, E. (2014).
The connection of teasing
by parents, siblings, and
peers with girls'
bodydissatisfaction and
boys' drive for muscularity:

of social comparison as mediator. *Eating Behaviors*. XV, 599-608.

Stanford, J. N., & McCabe, M, P. (2005). Sociocultural influences on adolescent boys' body image change strategies. *Body Image*, 2(2), 105-113.

Santrock, J. W. (2002). Life SpDevelopment
Perkembangan Masa

Tylka, T. L, & Wood-Barcalow, N. (2015). The body appreciation scale-2: item refinement a
nd psychometric evaluation. *Body Image*. 53-67.

Wahyuni, G. A. K. T. E., & Wilani, N. M. A. (2019). Hubungan antara komparasi sosial dengan

Body Image pada remaja laki-laki di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 945–954.