



## Peran *Social Comparison* Sebagai Mediator antara *Dietary Behaviors* dan *Body Dissatisfaction* Pada Perempuan *Emerging Adulthood*

Almaas Adibah<sup>1</sup>, Alhimni Fabiansyah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received July 5, 2024

Revised July 5, 2024

Accepted July 6, 2024

#### Kata Kunci:

Ketidakpuasan Tubuh,  
Perilaku Diet,  
Perbandingan Sosial

#### Keywords:

Body Dissatisfaction  
Dietary Behaviors  
Social Comparison

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana perbandingan sosial dapat memediasi perilaku diet terhadap ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa muda. Penelitian ini melibatkan 100 partisipan, dengan pengumpulan data menggunakan tiga jenis skala: skala perilaku diet, Iowa Netherlands Comparison Orientation Measure untuk menganalisis kecenderungan individu dalam membandingkan diri, serta MBSRQ-AS untuk mengukur ketidakpuasan tubuh. Data dianalisis menggunakan path analysis dengan Process by Hayes dalam aplikasi SPSS 27. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif antara perilaku diet dan perbandingan sosial ( $B=0.251$ ,  $p<0.05$ ), antara perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh ( $B=0.11$ ,  $p<0.05$ ), serta antara perilaku diet dan ketidakpuasan tubuh ( $B=0.25$ ,  $p<0.05$ ). Selain itu, perbandingan sosial terbukti mampu memediasi hubungan antara perilaku diet dan ketidakpuasan tubuh ( $LLCI=0.03$ ,  $ULCI=0.11$ ).

### ABSTRACT

The aim of this research is to find out how social comparison is able to mediate dietary behavior towards body dissatisfaction in emerging adulthood women. The number of participants in this research was 100 participants. Data were collected using 3 types of scales, namely the dietary behavior scale, the Iowa Netherlands Comparison Orientation Measure which aims to analyze individuals' self-comparing behavior, and the MBSRQ-AS to measure body dissatisfaction. The data analysis procedure in the study used path analysis with Process by Hayes in the SPSS 27 application. The results of the analysis showed that there were positive results from dietary behaviors with social comparison ( $B=0.251$ ,  $p<0.05$ ), positive results from social comparison on body dissatisfaction ( $B=0.11$ ,  $p<0.05$ ), there is a positive influence of dietary behaviors on body dissatisfaction ( $B=0.25$ ,  $p<0.05$ ) and social comparison is able to mediate the relationship between dietary behaviors and body dissatisfaction ( $LLCI=0.03$ ,  $ULCI=0.11$ ).

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



### Corresponding Author:

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

## 1. PENDAHULUAN

Dalam proses perkembangan kehidupan manusia, ada beberapa tahapan yang harus dilalui, sejak di fase bayi sampai di fase dewasa. Para pakar psikologi perkembangan, menggarisbawahi tiga fase pada perkembangan dewasa, yakni dewasa awal, dewasa tengah, serta dewasa akhir [1]. Saat melangkah dari masa remaja menuju dewasa awal, terdapat fase transisi yang dikenal sebagai *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* merupakan tahapan masa yang melewati usia remaja tetapi belum berada di usia dewasa, rentang umurnya berkisar 18-25 tahun [2]. *Emerging adulthood* belum bisa dimasukkan ke dalam fase perkembangan remaja, sebab individu mempunyai kemandirian untuk mengambil keputusan. Namun dalam sisi lainnya, individu belum konsisten secara finansial yang membuat mereka di tahapan ini masih perlu bergantung pada orang tua [3]. Berbagai masalah dan tantangan muncul dalam periode ini, salah satunya mengenai penampilan tubuh.

Persoalan ukuran tubuh dalam periode *emerging adulthood* merupakan salah satu persoalan yang khusus, masa ini diketahui sebagai masa yang mengalami kenaikan risiko untuk memiliki kelebihan massa tubuh [4]. Dalam risetnya Nelson menjelaskan, terdapat beberapa aspek yang mampu menyebabkan seseorang dalam fase transisi ini mengalami penambahan massa tubuh seperti pola makan yang tidak terkontrol, kurangnya aktivitas tubuh, meminum-minuman beralkohol, stres-depresi, serta tidur yang kurang berkualitas. *Center for Disease Control* mengatakan bahwa pada usia 20 tahun ke atas seseorang akan mengalami penambahan berat badan, di mana rata-rata penambahan yaitu sekitar satu sampai dua pounds per tahun sejak awal masa dewasa sampai dewasa pertengahan [5]. Dalam kasus ini, baik laki-laki maupun perempuan memiliki kemungkinan mengalami hal tersebut, akan tetapi perempuan dapat menjadi kelompok yang memiliki kemungkinan cukup tinggi. Kondisi ini dapat terjadi karena Perempuan lebih sering dikaitkan dengan persoalan tubuh dan penampilan secara fisik. Perempuan dengan tubuh yang tidak ideal memiliki peluang lebih banyak untuk mendapatkan komentar yang negatif serta perlakuan diskriminasi dari pihak luar [6]. Bahkan beberapa studi melaporkan bahwa seseorang yang menarik secara fisik lebih mungkin mendapatkan penilaian yang kompeten dalam ranah profesinya, mendapatkan keberhasilan dalam karir dan mendapatkan perlakuan yang lebih disenangi oleh orang sekitarnya daripada individu yang kurang menarik secara fisik [7]. Situasi ini membuat sebagian perempuan lebih memfokuskan penampilan diri dalam pergaulan baik 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) menyatakan bahwa individu memiliki dorongan untuk melakukan evaluasi pertumbuhan yang dimiliki, individu akan berpotensi mencari standar yang bisa dia gunakan sebagai standar perbandingan. Konsep ini membagi dua jenis *social comparison* yaitu *upward comparison* dan *downward comparison*. *Upward comparison* adalah suatu tindakan yang digunakan oleh individu dengan cara membandingkan diri mereka kepada seseorang yang dianggap memiliki nilai yang lebih tinggi daripada dirinya. Berkebalikan dengan itu, *downward comparison* adalah saat seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih rendah atau tidak lebih baik dari dirinya. Salah satu bentuk perbandingan yang menjadi persoalan yaitu mengenai penampilan. Penelitian yang dilakukan oleh Putra dkk (2019), menunjukkan di mana sebagian partisipan melakukan perilaku

membandingkan diri dengan *public figure* atau rekan yang dinilai memiliki tubuh atau penampilan yang sesuai standar. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Alifia dan Rizal (2020) mengenai *social comparison* dengan *body dissatisfaction* yang menunjukkan bahwasannya faktor yang memiliki nilai tinggi dari perbandingan sosial yaitu perbandingan penampilan. Hal tersebut terjadi karena ketika melakukan perbandingan, perempuan memiliki kecenderungan untuk membandingkan bentuk tubuh/penampilan tubuhnya dengan orang yang dinilai lebih menarik. Sehingga, untuk menjaga atau membentuk penampilan fisik yang ideal sesuai dengan yang mereka inginkan, tidak jarang mereka akan mengupayakan berbagai cara, salah satunya dengan melakukan diet.

*Dietary behaviors* atau perilaku diet merupakan sebuah upaya agar dapat mengurangi/memberikan batasan porsi asupan makanan pada jangka waktu tertentu dan dianggap mampu membuat individu untuk melangsingkan komponen-komponen yang tidak sesuai dengan standar diri dalam tubuhnya. Secara medis *dietary behaviors* merupakan perilaku mengontrol kandungan gizi (*intake*) makanan yang masuk ke tubuh dengan manfaat yang beraneka ragam, salah satunya dapat menurunkan massa tubuh [11]. Akan tetapi, kebanyakan individu yang menjalankan diet melakukannya dengan cara yang tidak sehat atau tidak seimbang sesuai aturan Kesehatan, kebanyakan dari mereka hanya berfokus bagaimana membuat bobot tubuhnya berkurang dengan waktu yang cepat dan tanpa mempertimbangkan akibatnya [12]. *Dietary behaviors* yang dijalankan secara berlebihan mempunyai beberapa dampak merugikan untuk kesehatan jangka panjang, seperti gangguan pola makan [13].

Salah satu faktor yang banyak dikaitkan dengan *dietary behaviors* yang tidak sehat yaitu internalisasi standar kecantikan [14]. 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 [15]. Menurut Javier (2013) *Body dissatisfaction* merupakan perilaku mengevaluasi tubuh secara negatif, dapat diartikan pula menjadi perbedaan antara gambaran seseorang dengan standar ideal yang diinginkan. 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 [16]. *Body dissatisfaction* tentu saja memiliki dampak yang tidak baik pada kondisi seseorang, seperti yang telah dijelaskan oleh Alifa & Rizal (2020) bahwa *body dissatisfaction* dapat memberikan pengaruh negatif untuk 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*.

## 2. METODE

Penelitian dilaksanakan secara online menggunakan kuesioner pada aplikasi *google form* dan disebarakan diberbagai platform media sosial, seperti *Instagram*, *Twitter*, dan *Whatsapp*. Peneliti tidak dapat mengetahui jumlah pasti populasi pada penelitian tersebut. Untuk itu, peneliti memakai rumus Lemeshow (1997) untuk mendapatkan sampel dengan jumlah populasi yang belum diketahui dengan pasti. Peneliti menggunakan tiga alat ukur yang nantinya akan diadaptasi sesuai dengan kebutuhan penelitian. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *dietary behaviors* adalah alat ukur Perilaku Diet. Alat ukur yang dipakai untuk menganalisis *social comparison* yaitu *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Scale Measure* (INCOM). Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel *body dissatisfaction* adalah *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale*. Metode analisis data yang digunakan pada riset ini adalah *Path Analysis* (analisis jalur). Analisis jalur pada riset ini hendak memakai program *Process by Hayes model 4* pada aplikasi IBM SPSS versi 27.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *social comparison* dapat memediasi peran *dietary behaviors* terhadap *body dissatisfaction*. Hasil analisis deskriptif atas statistik pada penelitian ini dapat dilihat pada beberapa 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%
Lama Berdiet	25 Tahun	20	20%
	< 1 Bulan	40	40%
	1-12 Bulan	28	28%
	> 1 Tahun	32	32%

Tabel 1 memperlihatkan jumlah responden yang paling banyak berada di usia 24 tahun dengan jumlah 24 responden (24%), semua responden adalah perempuan berjumlah 100 orang. Mayoritas responden memiliki durasi lama melakukan diet adalah < 1 Bulan dengan jumlah 40 (40%).

Tabel 2. Kategorisasi *Dietery Behaviors*

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

Tabel 2 memperlihatkan data dalam 100 responden ada 9 (9%) yang memiliki jumlah nilai sangat tinggi, 12 (12%) berada dalam kelompok dengan nilai tinggi, 54 (54%) berada pada kelompok nilai sedang, 15 (15%) berada dalam kelompok skor rendah, dan 10 (10%) berada dalam kelompok skor sangat rendah.

Tabel 3. Kategori *Body Dissatisfaction*

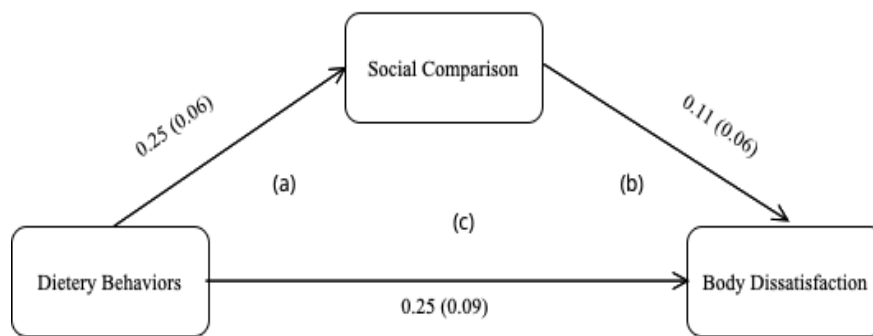
Norma Kategorisasi	Frekuensi	Persen
Sangat Tinggi	15	15%
Tinggi	21	21%
Sedang	43	43%
Rendah	12	12%
Sangat Rendah	9	9%

Tabel 3 menunjukkan data dalam 100 responden sebanyak 15 (15%) masuk dalam kelompok nilai sangat tinggi, 21 (21%) masuk pada kelompok nilai tinggi, 43 (43%) masuk dalam kelompok nilai sedang, 12 (12%) berada dalam kelompok nilai rendah, dan 9 (9%) berada pada kelompok dengan nilai 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 4 menampilkan data dari 100 responden terdapat 11 (11%) yang masuk dalam kelompok dengan nilai sangat tinggi, 22 (22%) masuk dalam kelompok nilai tinggi, 49 (49%) masuk pada kelompok dengan nilai sedang, 13 (13%) masuk pada kelompok nilai rendah, dan 5 (5%) masuk dalam kelompok nilai sangat rendah. Sehingga, hasil studi menjelaskan bahwa *social comparison* mampu memediasi atau menjadi mediator dalam peran *dietery behaviors* terhadap *body dissatisfaction*, dapat dibuktikan oleh diagram dan tabel berikut ini:



Gambar 1. Diagram Hasil Uji Hipotesis

Dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, menunjukkan bahwa *dietary behaviors* (X) memiliki dampak yang cukup relevan pada *social comparison* (M). Kondisi tersebut diperoleh dari hasil nilai  $B = 0,25$ ,  $SE = 0,06$ ,  $p\ value = <0,05$ . Tingginya pengaruh *dietary behaviors* (X) terhadap *social comparison* (M) adalah 15,1%,  $R^2 = 0,15$ ,  $F = 17,50$ ,  $p\ value = <0,05$ . Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa kelompok variabel di atas memiliki pengaruh yang positif, yaitu dengan bertambah tinggi *dietary behaviors* (X) maka akan bertambah tinggi pula *social comparison* (M).

Penelitian selanjutnya yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan hasil bahwa *dietary behaviors* (X) mempunyai dampak yang signifikan pada *body dissatisfaction* (Y). Kondisi ini didasarkan oleh nilai  $B = 0,11$ ,  $SE = 0,06$ ,  $p\ value = <0,05$ . Besarnya dampak dari *dietary behaviors* (X) pada *body dissatisfaction* (Y) yaitu 17,1%,  $R^2 = 0,17$ ,  $F = 10,02$ ,  $p = <0,05$ . Sehingga dapat ditarik penjelasannya bahwa kedua variabel memiliki pengaruh secara positif, yakni bertambah tinggi *dietary behaviors* (X) maka bertambah tinggi juga *body dissatisfaction* (Y).

Penjabaran dari hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *social comparison* (M) mempunyai pengaruh positif terhadap *body dissatisfaction* (Y). Data ini ditunjukkan dari hasil perolehan nilai  $B = 0,25$ ,  $SE = 0,09$ ,  $p = <0,05$ . Hasil analisis pengaruh *dietary behaviors* (X) terhadap *body dissatisfaction* (Y) dengan *social comparison* (M) menjadi mediator tetap signifikan dengan nilai  $B = 0,18$ ,  $SE = 0,05$ ,  $p = <0,05$ . *Social comparison* (M) sebagai variabel mediator terhadap peran *dietary behaviors* (X) dengan *body dissatisfaction* (Y) mempunyai dampak mediasi sebesar 10,1%,  $R^2 = 0,10$ ,  $F = 10,99$  dan  $p = <0,05$ .

Tabel 5. Pengaruh Langsung dan Tidak Langsung

Hubungan	Kofisien Pengruh	BootLLCI	BootULCI
Total	0,18	0,07	0,28
Diprect	0,11	0,00	0,22
Indirect	0,06	0,03	0,11

Tabel tersebut memperlihatkan bahwa besar dampak antara *dietary behaviors* (X) dan *social comparison* (M) dengan *body dissatisfaction* (Y) yaitu 0,18. Data dalam tabel di atas memperlihatkan jika dampak langsung *dietary behaviors* (X) kepada *body dissatisfaction* (Y) mempunyai nilai sebesar 0,11. Hasil riset pada tabel di atas memperlihatkan bahwa pengaruh tidak langsung *dietary behaviors* memiliki nilai LLCI (*LowerLevel Confident Interval*) sebesar

0,03 dan nilai ULCI (*UpperLevel Confident Interval*) sebesar 0,11. Situasi tersebut memiliki arti bahwa *social comparison* mampu menjadi mediator oleh peran *dietary behavior* terhadap *body dissatisfaction*.

Temuan analisis melalui path analysis menjelaskan bahwa *social comparison* terbukti dapat digunakan sebagai mediator *dietary behaviors* dan *body dissatisfaction* kepada perempuan dalam 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 [14]. 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* [19]. Temuan penelitian menjelaskan bahwa *dietary behaviors* mempunyai dampak yang substansial kepada *social comparison*. Kondisi ini menunjukkan *dietary behaviors* berpengaruh secara signifikan pada *social comparison* dengan arah korelasi bersifat positif. Artinya, semakin tinggi *dietary behaviors* maka akan semakin tinggi pula *social comparison* pada individu.

Hasil kajian tersebut sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Polivy (2017) yang menjelaskan bahwa ketika seseorang melakukan perilaku *social comparison* akan mengarahkan mereka pada perilaku diet, tentunya hal ini berpengaruh pada keputusan mereka dalam mengatur makannya. 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 sedang makan bersama, mereka 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 yang telah dilakukan diketahui juga bahwa *dietary behaviors* memiliki pengaruh langsung terhadap *body dissatisfaction* yg mempunyai skor koefisien pengaruh sebesar 0.18 dengan nilai signifikansi kurang dari 0.05. Angka tersebut memiliki arti bahwa *dietary behaviors* secara signifikan berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* dengan arah hubungan bersifat positif. Hal ini memiliki makna yaitu jika semakin tinggi *dietary behaviors* pada seseorang maka akan semakin tinggi pula kemungkinan seseorang mengalami *body dissatisfaction*.

Temuan riset peneliti tersebut serupa dengan studi yang dijalankan oleh Hill dan Sarah (1992) yang menemukan bahwa perempuan termotivasi untuk melakukan diet karena merasa tidak puas dengan bentuk dan ukuran tubuhnya. Rahmianaty (2002) juga menyatakan kalau individu yang memiliki *body dissatisfaction*, merasa dirinya tidak puas dengan bobot atau bentuk badannya, untuk itu dia berusaha menjalankan program pengaturan pola makan. Studi lain oleh Rodgers dkk (2016) juga menunjukkan kondisi serupa, di mana ketidakpuasan terhadap tubuh membuat seseorang mengalami perasaan tidak senang dan kemudian

menjalankan perilaku pengaturan pola makan. Ketidakpuasan ini mendorong individu untuk melakukan berbagai upaya diet, mulai dari yang mudah hingga yang sulit, hanya untuk mencapai persepsi ideal dan proporsional terhadap ukuran tubuh mereka [25].

Hasil uji model analisis mediasi yang sudah dilaksanakan memperlihatkan adanya mediasi parsial. Mediasi parsial merupakan sebuah dampak mediasi yang disebabkan ketika hubungan antara variabel independent dengan variabel dependent secara langsung ataupun tidak langsung memiliki signifikansi statistik. Pada penelitian ini saat variabel social comparison ditambahkan sebagai mediator dalam korelasi antara variabel dietary behaviors dan body dissatisfaction, ternyata menunjukkan hasil skor yang signifikan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat mediasi parsial ketika variabel social comparison ditambahkan sebagai mediator dalam hubungan antara dietary behaviors dengan body dissatisfaction.

Terbuktinya dampak mediasi parsial pada penelitian ini dapat terjadi karena berbagai aspek yang saling berinteraksi. Salah satunya adalah variabilitas individual, di mana respons yang berbeda terhadap dietary behaviors dan social comparison dapat terjadi antar individu. Social comparison memiliki dua jenis indikator, yaitu perbandingan sosial ke atas (upward social comparison) dan perbandingan sosial ke bawah (downward social comparison). Namun, dalam penelitian ini, hanya upward social comparison yang bertindak sebagai mediator. Selain itu, ketidakpuasan tubuh (body dissatisfaction) melibatkan faktor-faktor seperti internalisasi standar kecantikan dan pengaruh media massa. Body dissatisfaction sering kali 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 apabila merasa tidak dapat mencapai standar yang ditetapkan oleh upward social comparison.

Penjelasan dan pembahasan analisis jalur yang telah dilaksanakan pada penelitian ini menunjukkan bahwa social comparison dapat memediasi hubungan antara dietary behaviors dan body dissatisfaction dengan koefisien pengaruh tidak langsung sebesar 0.06. Kondisi ini menjelaskan bahwa dietary behaviors memiliki dampak positif pada social comparison, yang pada gilirannya, memengaruhi body dissatisfaction. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alifa dan Rizal (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara social comparison dan body dissatisfaction pada perempuan. Koefisien korelasi yang didapatkan dalam penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa korelasi antara social comparison dan body dissatisfaction sangat signifikan. Nilai koefisien yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat social comparison yang dialami perempuan, semakin tinggi pula tingkat body dissatisfaction yang dirasakan, dan sebaliknya.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan data yang telah diperoleh, dapat dirumuskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *dietary behaviors* terhadap *social comparison*, yang berarti semakin tinggi *dietary behaviors*, maka *social comparison* juga akan semakin tinggi. Selain itu, terdapat pengaruh positif dari *social comparison* terhadap *body dissatisfaction*, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *social comparison* maka *body dissatisfaction* juga akan semakin tinggi. Begitu pula, terdapat pengaruh positif dari *dietary behaviors* terhadap *body dissatisfaction*, yang berarti semakin tinggi *dietary behaviors*, maka *body dissatisfaction* juga akan semakin

tinggi. Dalam kondisi ini, ditemukan bahwa *social comparison* mampu memediasi pengaruh *dietary behaviors* terhadap *body dissatisfaction*. Hal ini berarti bahwa *social comparison* mampu memainkan peran dalam hubungan antara *dietary behaviors* dan *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood*.

## REFERENSI

- [1] D. S. Marizka, "Bagaimana self compassion memoderasi pengaruh media sosial terhadap ketidakpuasan tubuh?," *Jurnal Psikologi Insight*, vol. 3(2), pp. 56–69, 2019.
- [2] J. J. Arnett, *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*, 2nd Ed. Oxford University Press, 2015.
- [3] D. P. Arini, "Emerging adulthood: Pengembangan teori erikson mengenai teori psikososial pada abad 21," *Jurnal Ilmiah Psyche*, vol. 15(1), pp. 11–20, 2021.
- [4] M. C. Nelson, M. Story, N. I. Larson, D. Neumark-Sztainer, and L. A. Lytle, "Emerging adulthood and college aged youth: An overlooked age for weight related behavior change," *Obesity Journal*, vol. 16(10), pp. 2205–2211, 2008.
- [5] M. Lally and S. V French, *Emerging and Early Adulthood*. Iowa State University Digital Press, 2020.
- [6] R. F. Nasrul and Rinaldi, "Hubungan body shame dengan kepercayaan diri pada siswa SMAN 5 Pariaman," *Jurnal Riset Psikologi*, vol. 2020(2), pp. 1–14, 2020.
- [7] V. Swami, D. A. Frederick, T. Aavik, and L. Alcalay, "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* , vol. 36(3), pp. 309–325, 2010.
- [8] L. Festinger, "A theory of social comparison process," *Human relations*, vol. 7(2), pp. 117–140, 1954.
- [9] H. N. Putra, A. I. D. Putra, and A. Diny, "Body dissatisfaction ditinjau dari social comparison pada siswi sekolah menengah atas," *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 2, vol. 1, pp. 1–11, 2019.
- [10] A. N. Alifa and G. L. Rizal, "Hubungan social comparison dan body dissatisfaction pada wanita yang memiliki kelebihan berat badan (overweight)," *Proyeksi*, vol. 15(2), pp. 110–119, 2020.
- [11] E. Prima and E. P. Sari, "Hubungan antara body dissatisfaction dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri," *Jurnal Psikologi Integratif*, vol. 1(1), pp. 17–30, 2013.
- [12] S. D. Irawan and Safitri, "Hubungan antara body image dan perilaku diet mahasiswa universitas esa unggul," *Jurnal Psikologi*, vol. 12(1), pp. 18–24, 2014.
- [13] L. C. Blowers, N. J. Loxton, M. Grady-Flessner, S. Occhipinti, and S. Dawe, "The relationship between sociocultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girls," *Eat Behav*, vol. 4, pp. 229–244, 2003.
- [14] I. P. Ramadhani and P. P. Paramita, "Pengaruh sikap terkait standar kecantikan terhadap perilaku makan yang tidak sehat pada remaja dengan ketidakpuasan tubuh sebagai variabel mediator," *Jurnal Pembelajaran dan Pengembangan Diri*, vol. 3(1), pp. 125–130, 2023.
- [15] H. L. Quittka, "Body dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan," *Front Psychiatry*, pp. 1–12, 2019.
- [16] S. J. Javier, "A dual dilemma: An examination of body dissatisfaction among asian american females in emerging adulthood," Virginia Commonwealth University, Virginia, 2013.
- [17] S. M. Findlay, "Dieting in adolescence.," *Adolescent Health Committee. Paediatrics Child Health*, vol. 9(7), pp. 487–491, 2004.

- [18] S. Lemeshow, D. W. Hosmer, J. Klar, and S. K. Lwanga, *Research Methods For Business Students*. Yogyakarta: Gajahmada University Press, 1997.
- [19] A. E. Dewi, “Social comparison dan kecenderungan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal pengguna instagram,” *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 1(2), pp. 173–180, 2020.
- [20] J. Polivy, “What’s that you’re eating? social comparison and eating behavior,” *J Eat Disord*, vol. 5(18), pp. 1–5, 2017, doi: 10.1186/s40337-017-0148-0.
- [21] A. P. Buunk and F. X. Gibbons, “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*, pp. 15–32, 2005.
- [22] A. J. Hill and O. Sarah, “Eating in the adult world: the rise of dieting in childhood an adolescence,” *British Journal of Clinical Psychology*, vol. 31, pp. 95–105, 1992.
- [23] J. Rahmianaty, *Hubungan Antara Citra Raga dengan Kepercayaan Diri pada Wanita*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2002.
- [24] R. Rodgers, S. McLean, M. Marques, C. Dunstan, and S. Paxton, “Trajectories of body dissatisfaction and dietary restriction in early adolescent girls: A latent class growth analysis,” *J Youth Adolesc*, vol. 45(8), pp. 1664–1677, 2016.
- [25] D. A. Putri and R. Indryawati, “Body dissatisfaction dan perilaku diet pada mahasiswi,” *Jurnal Psikologi*, vol. 12(1), pp. 88–97, 2019, doi: 10.35760/psi.2019.v12i1.1919.