

Ketidakpuasan Tubuh pada Remaja: Peranan Perfeksionisme dan Komparasi Sosial dalam Media Sosial

Maisya Paramitha

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Andik Matulesy

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Nindia Pratitis

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: maisya.mitha22@gmail.com

Abstract

Body dissatisfaction is an individual's negative feelings towards their own body. This study aims to determine the relationship between social comparison and perfectionism with body dissatisfaction in adolescent social media users. The research method used quantitative correlation with the number of respondents as many as 274 adolescents taken by accidental sampling technique. The research scale uses a body dissatisfaction scale taken from aspects of Rosen, Reiter, and Pam (1995), perfectionism scale from aspects of Flett and Hewitt (2002) and social comparison scale from aspects of Gibbson and Buunk (1999). The results show that there is a significant positive relationship between perfectionism and social comparison with body dissatisfaction in adolescent social media users. From the partial test results, there is a significant positive relationship between perfectionism and body dissatisfaction in adolescent social media users and there is a significant positive relationship between social comparison and body dissatisfaction in adolescent social media users.

Keywords: *Body dissatisfaction, perfectionism, social comparison, adolescents, social media*

Abstrak

Ketidakpuasan tubuh adalah perasaan negatif individu terhadap bentuk tubuhnya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara komparasi sosial dan perfeksionisme dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja pengguna media sosial. Metode penelitian menggunakan kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 274 remaja yang diambil dengan teknik accidental sampling. Skala penelitian menggunakan skala ketidakpuasan tubuh diambil dari aspek Rosen, Reiter, dan Pam (1995), skala perfeksionisme dari aspek Flett dan Hewitt (2002) dan skala komparasi sosial dari aspek Gibbson dan Buunk (1999). Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara perfeksionisme dan komparasi sosial dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja pengguna media sosial. Dari hasil uji parsial terdapat hubungan positif yang signifikan antara perfeksionisme dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja pengguna media sosial dan terdapat hubungan positif yang signifikan antara komparasi sosial dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja pengguna media sosial.

Kata Kunci: *Ketidakpuasan tubuh, perfeksionisme, komparasi sosial, remaja, media sosial*

Pendahuluan

Masa Remaja merupakan periode transisi dari masa kanak – kanak ke masa dewasa. Remaja adalah suatu masa transisi atau peralihan, yaitu periode dimana individu secara fisik maupun psikis berubah dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Hurlock, 1997; Jannah & Murdiana, 2023). Awal masa remaja berlangsung dari mulai umur 13-16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun (Hurlock, 1980). Santrock (2011) mengatakan perubahan fisik yang terjadi pada remaja menyebabkan remaja lebih memperhatikan aspek fisik dibandingkan aspek lainnya.

Perubahan fisik menyebabkan remaja memiliki perasaan negatif salah satunya ketidakpuasan tubuh. Hal tersebut juga sesuai dengan pernyataan santos (2020) mengatakan Ketidakpuasan pada bentuk tubuh dan perasaan negatif seperti ini seringkali dialami oleh remaja yang akan beranjak dewasa. Ketidakpuasan tersebut muncul akibat berbagai faktor risiko salah satunya adalah penggunaan sosial media karena platform tersebut seringkali tempat yang memungkinkan seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain (Tiggemann and Slater, 2013).

Menurut data Reportal pada tahun 2023 bahwa terjadi perkembangan pesat pada pengguna media sosial selama 10 Tahun terakhir. Di pertengahan tahun 2023 dikatakan jumlah pengguna media sosial bertambah sebanyak 137 juta pengguna baru. Dari media sosial ini dapat mengakibatkan terciptanya dengan standar kecantikan yang dilihat dari postingan media sosial. Dalam survei yang dilakukan oleh Young Men's Christian Association (YMCA) menunjukkan bahwa sekitar 60% remaja dari seribu orang responden merasa tertekan karena merasa harus terlihat sempurna di media sosial (Best, 2018). Selanjutnya, diikuti oleh hasil penelitian dari Kompas.com terdapat 89% wanita tidak puas atas bagian tubuh yang dimilikinya yaitu bentuk tubuh dikarenakan Wanita lebih sering diberi citra diri negatif (Maimunah & Yohana, 2021). Sebanyak 80,9% remaja berusia 18–25 tahun dan 55,6% remaja berusia 13–15 tahun mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh (Radwan et al., 2019; Wati & Sumarmi, 2017). Pada remaja yang mengalami ketidakpuasan tubuh dapat menyebabkan terjadinya depresi atau munculnya gejala depresi. Hal ini sejalan dengan penelitian Pakki & Sathiyaseelan (2018) pandangan negatif terhadap tubuh dapat menyebabkan terjadinya depresi atau munculnya simptom depresi, kecemasan pada tubuh, terganggunya hubungan interpersonal (hubungan intim dan pekerjaan) dan pada kasus ekstrim dapat mengarah pada penyalahgunaan zat dan gangguan Kesehatan. Dampak dari ketidakpuasan tubuh ini bukan hanya depresi dan kecemasan bahkan bisa menimbulkan rasa ingin untuk bunuh diri. Hal ini searah dengan dengan salah satu penelitian yang mengatakan bahwa ketidakpuasan tubuh memiliki dampak pada peningkatan keinginan bunuh diri yang tinggi dan upaya bunuh diri pada remaja (Crow. dkk, 2008).

Dalam penggunaan media sosial terdapat banyaknya postingan yang menampilkan tubuh orang lain yang menarik. Berbagai postingan tersebut menyebabkan rasa tidakpuas dengan tubuh, munculnya rasa insecure yang kemudian membandingkan tubuh diri sendiri dengan orang lain. Dilansir dari popbela.com pada 3 – 6 – 2023, terdapat aktris bernama Kezia Caroline yang mengalami insecurity

karena postingan yang dilihatnya di media sosial. Dari postingan tersebut, Kezia merasa bahwa orang lain di media sosial lebih cantik yang membuatnya membandingkan dirinya dengan orang lain. Dampak dari membandingkan dirinya dengan orang lain yaitu munculnya rasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya sehingga merasa insecure bahkan overthinking. Dalam artikel lain yang dilansir dari Popsugar (2020) mengatakan Billie Eilish yaitu penyanyi terkenal yang menggunakan instagram menjadi tidak dapat bercermin sama sekali karena tidak menyukai bentuk tubuhnya sehingga mengalami depresi, menyakiti diri sendiri dan mengaku sempat mencoba bunuh diri.

Dari beberapa faktor - faktor pemicu munculnya ketidakpuasan tubuh dapat memunculkan faktor lain salah satunya adalah perfeksionisme. Perfeksionisme merupakan kecenderungan individu yang memiliki standar terlalu tinggi dan mengikut sertakan kritik evaluasi diri yang berlebihan (Frost . dkk., 1990). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Wade & Tiggemann (2013) mengemukakan bahwa aspek perfeksionisme dapat menyebabkan terjadinya ketidakpuasan pada tubuh. Hal ini didukung oleh Dewi, dkk (2020) yang mengatakan bahwa individu yang ingin memiliki penampilan fisik yang sempurna menyebabkan individu sulit menerima dirinya sehingga memunculkan body image negatif yang salah satunya ketidakpuasan tubuh. Selain itu, terdapat faktor lain yang menyebabkan ketidakpuasan tubuh yaitu komparasi sosial. Komparasi sosial adalah kecenderungan individu untuk membandingkan pencapaian, situasi, dan pengalaman seseorang dengan dirinya sendiri (Dijkstra, Gibbons, dan Buunk, 2010). Dari penggunaan media sosial banyak sekali remaja yang membandingkan diri dengan orang lain menggunakan sarana media sosial. Dalam sebuah penelitian dikatakan bahwa wanita yang sering melakukan komparasi sosial dengan cara membandingkan dirinya dengan orang lain dapat menyebabkan timbulnya ketidakpuasan tubuh (Dewi dkk, 2020).

Penelitian tentang ketidakpuasan tubuh selama ini kebanyakan dilakukan pada dewasa awal terutama pada wanita (Dewi, dkk, 2020; Fathiana & Ilmi Amalia, 2019; Kusumaningtyas, 2019). Banyak penelitian yang dilakukan mengenai ketidakpuasan tubuh pada media sosial namun berfokus pada satu media sosial saja seperti Instagram atau tiktok (Dewi, dkk, 2023; Fathiana & Ilmi Amalia, 2019; Amarina & Laksmiwati, 2021). Lalu pada penelitian yang dilakukan Lewallen dan Behm (2016) menemukan bahwa perilaku komparasi sosial dalam media sosial memiliki korelasi yang positif dengan body dissatisfaction pada individu.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang memiliki topik yang sama dengan penelitian ini, namun terdapat perbedaan dengan penelitian ini dengan terdahulu adalah penelitian ini berfokus pada ketidakpuasan tubuh pada remaja pengguna media sosial sedangkan penelitian terdahulu belum terlalu banyak yang meneliti mengenai ketidakpuasan tubuh pada remaja. Lalu pada penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara perfeksionisme dan komparasi sosial dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja pengguna media sosial. sehingga, berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan perfeksionisme dan komparasi sosial dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja pengguna media sosial.

Metode

Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan untuk menentukan sampel menggunakan teknik accidental sampling dengan menyebarkan kuisisioner menggunakan google form melalui media sosial dengan meminta responden untuk mengisi kuisisioner. Jumlah sampel diambil berdasarkan tabel isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 10% yaitu sebanyak 270 remaja.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis korelasional. Penelitian kuantitatif digunakan karena hasil analisisnya dalam bentuk numerikal (angka) dan bertujuan untuk memandang perilaku yang kemudian diolah dengan metode statistika. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Terdapat tiga variabel yang diukur, yaitu ketidakpuasan tubuh sebagai variabel terikat (Y) dan variabel bebas (X) yaitu perfeksionisme dan komparasi sosial. Dalam penelitian ini terdapat tiga skala yang digunakan yaitu Skala ketidakpuasan tubuh yang digunakan dari Rosen, Reiter dan Pam (1995) dengan 5 aspek. Skala berikutnya yaitu skala perfeksionisme yang digunakan dari Flett dan Hewitt (2002) dengan tiga aspek. Lalu terakhir skala komparasi sosial digunakan dari Gibbson dan Buunk (1999) dengan dua aspek. peneliti menggunakan alternatif jawaban dengan menggunakan skala likert untuk mengukur nilai setiap variabelnya.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi berganda untuk mengetahui hubungan antara variabel perfeksionisme dan komparasi sosial dengan ketidakpuasan tubuh dikarenakan dalam uji prasyarat memenuhi uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinearitas dan tidak terjadi heteroskedastisitas. Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda menggunakan bantuan SPSS 25.0 for windows

Hasil

Pengambilan data yang dilakukan menghasilkan 274 responden yang terdiri remaja berusia 13 tahun sebanyak 11 partisipan dengan persentase 4%, remaja berusia 14 tahun sebanyak 40 partisipan dengan persentase 14,6%, remaja berusia 15 tahun sebanyak 25 partisipan dengan persentase 9,1%, remaja berusia 16 tahun sebanyak 39 partisipan dengan persentase 14,2%, remaja berusia 17 tahun sebanyak 107 partisipan dengan persentase 39,1%, remaja berusia 18 tahun sebanyak 52 partisipan dengan persentase 19%.

Tabel 1. Data demografi responden

No.	Umur	Jumlah	Persentase
1.	13 Tahun	11	4%
2.	14 Tahun	40	14,6%
3.	15 Tahun	25	9,1%
4.	16 Tahun	39	14,2%
5.	17 Tahun	107	39,1%
6.	18 Tahun	52	19%
	Total	274	100%

Hasil analisis mengenai tingkatan kategorisasi partisipan pada Ketidakpuasan Tubuh diketahui dalam kategori rendah memperoleh rentang nilai lebih kecil dari 24 sebanyak 10 partisipan remaja dengan persentase 3,6%. Kategori sedang memperoleh rentang nilai 24 – 55 sebanyak 263 partisipan remaja dengan persentasi 96%. Kategori tinggi memperoleh rentang nilai lebih besar dari nilai 56 sebanyak 1 partisipan remaja dengan persentase 0,4%. Berdasarkan hasil dari kategori skala ketidakpuasan tubuh yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa remaja pengguna media sosial dalam variabel ketidakpuasan tubuh cenderung berada pada kategori sedang.

Tabel 2. Data skala ketidakpuasan tubuh

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Ketidakpuasan tubuh	$x < 24$	Rendah	10	3,6%
	$24 \leq x < 56$	Sedang	263	96%
	$x \geq 56$	Tinggi	2	0,4%
Jumlah			274	100%

Hasil analisis mengenai tingkatan kategorisasi partisipan pada Perfeksionisme diketahui dalam kategori rendah memperoleh rentang nilai lebih kecil dari 10,25 sebanyak 58 partisipan remaja dengan persentase 21%. Kategori sedang memperoleh rentang nilai 10,25-24,25 sebanyak 216 partisipan remaja dengan persentasi 79%. Kategori tinggi memperoleh rentang nilai lebih besar dari nilai 24,25 sebanyak 0 partisipan mahasiswa dengan persentase 0%. Berdasarkan hasil dari kategori skala Perfeksionisme yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa remaja pengguna media sosial dalam variabel perfeksionisme cenderung berada pada kategori sedang

Tabel 3. Data skala perfeksionisme

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Ketidakpuasan tubuh	$x < 10,25$	Rendah	58	21%
	$10,25 \leq x < 24,25$	Sedang	216	79%
	$x \geq 24,25$	Tinggi	0	0,%
Jumlah			274	100%

Pada hasil analisis mengenai tingkatan kategorisasi partisipan pada Komparasi sosial diketahui dalam kategori rendah memperoleh rentang nilai lebih kecil dari 9 sebanyak 1 partisipan remaja dengan persentase 0,4%. Kategori sedang memperoleh rentang nilai 9-23 sebanyak 268 partisipan remaja dengan persentasi 97,8%. Kategori tinggi memperoleh rentang nilai lebih besar dari nilai 24

sebanyak 5 partisipan remaja dengan persentase 1,8%. Berdasarkan hasil dari kategori skala Perfeksionisme yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa remaja pengguna media sosial dalam variabel komparasi sosial cenderung berada pada kategori sedang

Tabel 4. Data skala komparasi sosial

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Ketidakpuasan tubuh	$x < 9$	Rendah	1	0,4%
	$9 \leq x < 24$	Sedang	268	97,8%
	$x \geq 24$	Tinggi	5	1,8%
Jumlah			274	100%

Penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 25.0 for windows. Penelitian ini melakukan uji prasyarat atau uji asumsi yaitu uji normalitas, linieritas, multikolinieritas, dan heteroskedastisitas.

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan yang linear antara variabel satu dengan yang lain. pada penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS for Windows Versi 25.0. hasil uji linieritas antara perfeksionisme dan komparasi sosial dengan ketidakpuasan tubuh dilihat dari nilai signifikansi pada *F-Linierity*. Hasil uji linearitas perfeksionisme dan ketidakpuasan tubuh memiliki hubungan yang linear dengan signifikansi sebesar $< 0,05$.

Tabel 5. Hasil uji linieritas

Variabel	F	Sig	Keterangan
Perfeksionisme – Ketidakpuasan Tubuh	260,290	0.000	Linear
Komparasi Sosial – Ketidakpuasan Tubuh	104,805	0.000	Linear

Uji normalitas merupakan pengujian yang bertujuan untuk melihat apakah nilai residual terdistribusi normal atau tidak (Ghozali, 2012). Uji normalitas dapat terlihat dari nilai signifikan $>0,05$ yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test karena jumlah partisipan lebih dari 100. Hasil uji normalitas diperoleh $0,200 > 0,05$. Artinya data yang tersebar berdistribusi secara normal

Tabel 6. Hasil uji normalitas

Variabel	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Keterangan
	N	Assymp. Sig.(2 - tailed)	
Ketidakpuasan Tubuh	274	0,200	Normal

Uji multikolinieritas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terdapat korelasi yang tinggi atau sempurna antar variabel independent (Ghozali, 2017). Dapat dikatakan data terjadi multikolinieritas dapat dilihat dari nilai tolerance >0,10 atau nilai VIF <10,00. Berdasarkan hasil uji multikolinieritas pada variabel perfeksionisme dan komparasi sosial didapatkan hasil dalam tabel bahwa nilai tolerance 0,888 >0,10 dan nilai VIF 1,127 < 10,00, artinya bahwa antara variabel variabel perfeksionisme dan komparasi sosial terdapat hasil tidak terjadi multikolinieritas

Tabel 7. Hasil uji multikolinieritas

Variabel	Collinearity Statistic		Keterangan
	Tolerance	VIF	
Perfeksionisme – Komparasi Sosial	0,888	1,127	Tidak terjadi multikolinieritas

Uji Heteroskedastisitas digunakan untuk melihat tidak adanya ketidaksamaan model regresi (Ghozali, 2017). Hal ini dapat dilihat dari hasil Absolut Residual, apabila hasil Absolut Residual >0,05. Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas pada variabel perfeksionisme dan komparasi sosial terhadap ketidakpuasan tubuh didapatkan hasil nilai signifikansi 0,658 > 0,05 yang artinya tidak terjadi Heteroskedastisitas. Sedangkan pada variabel komparasi sosial dan ketidakpuasan tubuh memiliki nilai signifikansi 0,527 > 0,05 yang artinya tidak terjadi Heteroskedastisitas. Sehingga hal ini menunjukkan tidak terjadi ketidaksamaan variasi pada model regresi atau heteroskedastisitas.

Tabel 8. Hasil uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig	Keterangan	Kesimpulan
Perfeksionisme – Ketidakpuasan Tubuh	0.658	>0.05	Tidak terjadi heterokedastisitas
Komparasi Sosial – Ketidakpuasan Tubuh	0.527	>0.05	Tidak terjadi heterokedastisitas

Berdasarkan hasil analisis data melalui analisis regresi berganda yang, analisis statistik hubungan variabel perfeksionisme dan komparasi sosial secara simultan terhadap ketidakpuasan tubuh memperoleh nilai $F = 184,891$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang simultan antara perfeksionisme dan komparasi sosial dengan ketidakpuasan tubuh. Pada skor R-square sebesar 0,576 dengan sig 0,000, diartikan bahwa pada perfeksionisme dan komparasi sosial memiliki pengaruh pada ketidakpuasan tubuh sebesar 57,5% dan sisanya 42,4% dipengaruhi faktor lain.

Tabel 9. Hasil uji simultan

Variabel	F	Sig.	R	R Square
Perfeksionisme dan komparasi sosial terhadap ketidakpuasan tubuh	184,891	0,000	0,759	0,576

Berdasarkan hasil uji parsial pada variabel perfeksionisme memperoleh nilai $t = 7,550$ dengan signifikansi 0,000 yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara Perfeksionisme terhadap ketidakpuasan tubuh sehingga semakin tinggi perilaku perfeksionisme, maka semakin tinggi ketidakpuasan tubuh yang dimiliki. Sedangkan hasil uji parsial pada variabel komparasi sosial memperoleh nilai $t = 14,130$ dengan signifikansi 0,000 yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara Komparasi sosial terhadap ketidakpuasan tubuh sehingga semakin tinggi komparasi sosial, maka semakin tinggi ketidakpuasan tubuh yang dimiliki.

Tabel 10. Hasil uji hipotesis

Variabel	β	T	Sig.	Keterangan
Perfeksionisme terhadap ketidakpuasan tubuh	0,722	7,550	0,000	Signifikan
Komparasi sosial terhadap ketidakpuasan tubuh	1,234	14,130	0,000	Signifikan

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara perfeksionisme dan komparasi sosial dengan ketidakpuasan tubuh dengan nilai pearson correlation sebesar 184,891. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi perfeksionisme dan komparasi sosial maka semakin tinggi ketidakpuasan tubuh.

Hasil tersebut searah dengan Miftahul Jannah (2023) yang mengatakan bahwa semakin tinggi perfeksionisme maka tinggi ketidakpuasan tubuh, Sehingga dapat

dikatakan perfeksionisme memberikan peranan yang cukup tinggi atas timbulnya ketidakpuasan tubuh yang dialami oleh mahasiswi. Perfeksionisme dapat muncul karena penggunaan media sosial. Penelitian ini memberikan hasil terdapat hubungan positif yang signifikan antara perfeksionisme dan ketidakpuasan tubuh. Penelitian sebelumnya yang dilakukan Dewi (2023) menunjukkan bahwa perfeksionisme pada individu yang memiliki standar yang tinggi pada tubuhnya dapat memunculkan perasaan negatif pada tubuhnya. Individu yang memiliki perfeksionisme cenderung memiliki standar atau ideal yang tinggi untuk dirinya sendiri termasuk tubuhnya, sehingga hal ini dapat memunculkan perasaan tidak puas mengenai tubuh milik sendiri.

Pada komparasi sosial juga dapat muncul dari penggunaan media sosial yang terlalu sering. Dengan adanya konten dari seseorang yang menampilkan tubuh yang indah maka individu yang melihat cenderung akan membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Jones (2001) bahwa komparasi sosial merupakan salah satu faktor yang termasuk dalam proses terbentuknya citra tubuh (body image) pada individu sehingga hal tersebut berdampak pada kepuasan individu pada penampilan tubuhnya. Lalu searah dengan penelitian Sunartio dkk (2012) yang mengatakan bahwa semakin tinggi komparasi sosial maka semakin tinggi pula ketidakpuasan tubuh individu. Menurut Jonesa (dalam Sunartio, dkk 2012) menunjukkan bahwa komparasi sosial adalah salah satu faktor yang cukup penting dalam pembentukan body image yang akan mempengaruhi kepuasan tubuh individu.

Hasil yang ada dalam penelitian ini dari 274 subjek penelitian menunjukkan bahwa 21% memiliki perfeksionisme yang tinggi, 79% dengan perfeksionisme sedang dan untuk 0,0% lainnya menunjukkan perfeksionisme rendah. Selanjutnya pada komparasi sosial menunjukkan 0,4% pada kategori tinggi, 97,8% pada kategori sedang dan untuk 1,8% kategori rendah. Pada ketidakpuasan tubuh dari 274 subjek menghasilkan data sebanyak 3,6% pada kategori ketidakpuasan tubuh sedang, 96% dengan ketidakpuasan tubuh tinggi dan 0,4% lainnya memiliki ketidakpuasan tubuh yang rendah. Dari yang telah dijabarkan bahwa perfeksionisme dan komparasi sosial sangat berpengaruh pada ketidakpuasan tubuh pada remaja pengguna media sosial.

Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan perfeksionisme dan komparasi sosial dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja pengguna media sosial. Hasil dari penelitian ini bahwa perfeksionisme dan komparasi sosial dengan ketidakpuasan tubuh terdapat hubungan yang signifikan. Pada perfeksionisme dengan ketidakpuasan tubuh selanjutnya komparasi sosial dengan ketidakpuasan juga memiliki hubungan satu sama lainnya.

Dalam penelitian ini terdapat 274 responden dengan subjek remaja pengguna media sosial dengan usia diantara 13 hingga 18 tahun. Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode accidental sampling. pada pengambilan data secara offline dan online dalam bentuk google form. Analisis data menggunakan teknik analisis regresi berganda. Hasil penelitian yang dilakukan menghasilkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara

perfeksionisme dan komparasi sosial dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja pengguna media sosial. Artinya bahwa ada hubungan secara simultan perfeksionisme dan komparasi sosial memberikan hubungan terhadap kebahagiaan perempuan dewasa awal fatherless. Uji hipotesis selanjutnya memberikan bahwa ada hubungan positif perfeksionisme dengan ketidakpuasan tubuh remaja pengguna media sosial. Artinya semakin perfeksionisme maka semakin tinggi juga tingkat ketidakpuasan tubuh remaja pengguna media sosial. Uji hipotesis selanjutnya menyatakan bahwa ada hubungan komparasi sosial dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja pengguna media sosial. Artinya ada hubungan positif antara komparasi sosial dengan ketidakpuasan tubuh remaja pengguna media sosial, sehingga semakin komparasi sosial maka semakin tinggi juga tingkat ketidakpuasan tubuh pada remaja pengguna media sosial

Bagi individu pada masa remaja dapat usahakan untuk memiliki standar yang realistis dan mengurangi membandingkan diri sendiri dengan orang lain baik fisik maupun kemampuan sehingga dapat menyadari bahwa setiap manusia tidak ada yang sempurna dan dapat meningkatkan rasa kepuasan pada tubuhnya. Temuan dari penelitian ini dapat menjadi wawasan lebih dalam mengenai perfeksionisme dan komparasi sosial.

Referensi

- Aditomo, A., & Retnowati, S. (2004). Perfeksionisme, Harga Diri, Dan Kecenderungan Depresi Pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi*, (No. 1) 1 – 14.
- Ananta, A., & Suhadianto, S. (2022). Body Dissatisfaction Pada Wanita Masa Emerging Adulthood: Bagaimana Peranan Social Comparison dan Perfeksionisme. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(4), 532– 541. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>
- Angraini, R. (2022). *Awalnya Benci, Begini Perjuangan Billie Eilish Melawan Body Image dari Waktu ke Waktu*. Diakses dari <https://www.beautynesia.id/life/awalnya-benci-begini-perjuangan-billie-eilish-melawan-body-image-dari-waktu-ke-waktu/b-263198>
- Anisahwati, P. (2016). Pengaruh Perfetionsm Dan Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Tesis Dan Disertasi. *Tazkiya Journal of Psychology*, (Vol. 4, No. 1).
- Arshuha, F., & Amalia, I. (2019). Pengaruh Perbandingan Sosial dan Perfeksionisme Terhadap Body Dissatisfaction Mahasiswi Pengguna Instagram. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 5(2), 75-92.
- Buunk, & Gibbons. (2007). Social Comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Process*, 102, 3-21.
- Candra, I. A., & Novianty, A. (2022). Hubungan antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dengan Objektifikasi Diri pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Sains Psikologi*, (Vol. 11, No. 1). <http://dx.doi.org/10.17977/um023v11i12022p34-49>

- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image : A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. The Guildford Press.
DOI:10.1080/00029157.2004.10403620
- Dewi, A. E., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P. (2020). Social Comparison dan Kecenderungan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 173-180
- Farisa Nur Amarina & Laksmiwati, H. (2021). Hubungan Antara Komparasi Sosial dan Body Dissatisfaction pada Perempuan Pengguna Instagram di Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, (Vol. 8, No. 6).
- Flett, G. R., & Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism, theory, research and treatment*. American Psychology Association.
- Hariyati, E., Zaini, M., & Suryaningsih, Y. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Body Dissatisfaction* Pada Remaja Di RW 02 Dusun Margomulyo Lumajang. *National Multidisciplinary Sciences; UM Jember Proceeding Series*, (Vol. 2, No. 5).
- Hurlock, Elizabeth B. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta. Erlangga
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Jannah, M., & Murdiana, S. (2023). Pengaruh Perfeksionisme terhadap Ketidakpuasan Tubuh pada Mahasiswi di Kota Makassar. *PESHUM : Jurnal Pendidikan*, (Vol. 3, Nomor 1).
- Jannah, M. (2016). Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia*, (Vol. 1, Nomor 1).
- Maimunah, S., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Media Sosial Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Perempuan di Kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 224-223.
- Puspita Dewi, D., & Ririn Aristawati, A. (2023). Body Dissatisfaction Pada Mahasiswi Pengguna Tik Tok: Adakah Peranan Perfeksionisme?.
- Rahmadiyah, A., & Munthe, R. A. (2020). Social Comparison Dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Pada Remaja Perempuan. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, (Vol. 1, No. 1) 11 - 19.
- Rosen, J. C., Reiter, J., & Orosan, P. (1995). Cognitive-behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. *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>.
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2015). Media Exposure, Extracurricular Activities, and Appearance-Related Comments as Predictors of Female Adolescents' Self-Objectification. *Psychology of Women Quarterly*, 39(3), 375–389. <https://doi.org/10.1177/0361684314554606>