

Peran *Social Comparison* dalam Membentuk *Body Dissatisfaction* pada Ibu-Ibu Pasca Melahirkan

Vita Amalia

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

IGAA Noviekayati

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Adnani Budi Utami

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: vitaamalia5500@gmail.com

Abstract

Mothers who often compare themselves to others because of the various exposures of the media, their surroundings, and their families. The likelihood of physical dissatisfaction could be increased as a result of this social comparison. In this study, the mother's dissatisfaction was meant to be examined in relation to social comparisons. Social comparison and body dissatisfaction are dependent and independent variables used in research. The study involved 140 mothers as respondents, using a quantitative correlation approach combined with a saturated sampling strategy. The two components of the research tool are the scale of physical dissatisfaction and social comparison. Using SPSS software version 16.0 for Windows, the data was checked by the Spearman Rho correlation test. Correlation coefficients were found in the analysis result of 0.646. the higher the social comparison, the greater the body dissatisfaction, and vice versa.

Keywords: *Social Comparison, Body Dissatisfaction*

Abstrak

Ibu – Ibu yang sering membandingkan diri sendiri terhadap orang lain karena berbagai paparan dari media, lingkungan, dan keluarga mereka. Kemungkinan ketidakpuasan tubuh dapat meningkat sebagai akibat dari perbandingan sosial ini. Dalam penelitian ini, ketidakpuasan tubuh pada ibu dimaksudkan untuk diperiksa dalam kaitannya dengan perbandingan sosial. Perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh adalah variabel yang tergantung dan independen yang digunakan dalam penyelidikan. Penelitian ini melibatkan 140 Ibu - Ibu sebagai responden, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi dikombinasikan dengan strategi sampling jenuh. Dua komponen dari alat penelitian adalah skala ketidakpuasan tubuh dan perbandingan sosial. Menggunakan perangkat lunak SPSS versi 16.0 untuk Windows, data diperiksa oleh tes korelasi Spearman Rho. Koefisien korelasi ditemukan dalam hasil analisis sebesar 0.646 . Semakin tinggi perbandingan sosial, maka semakin tinggi ketidakpuasan tubuh, begitupun sebaliknya.

Kata kunci: *Social Comparison, Body Dissatisfaction*

Pendahuluan

Perempuan yang sudah menjadi seorang Ibu akan melewati fase kehamilan dan melahirkan. Setelah melahirkan, muncul kekhawatiran dan kecemasan mengenai perubahan fisik dan psikologis. Selama kehamilan, tubuh mengalami berbagai perubahan dan adaptasi untuk mendukung pertumbuhan bayi. Beberapa perubahan ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan, seperti nyeri perut, perubahan payudara, perubahan peredaran darah, perubahan rambut, masalah kulit (kulit kusam, jerawat, stretch marks), peningkatan berat badan, dan perubahan pada kaki. Setelah melewati periode kehamilan, Ibu yang melahirkan anaknya secara normal atau melalui operasi caesar akan menghadapi perubahan pada bentuk tubuh Ibu - Ibu , yang seringkali menyebabkan kekhawatiran yang lebih besar (Amalia, dkk., 2018).

Matlin. (2004), mengemukakan bahwa perubahan fisik seringkali dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh pada wanita. Ketidakpuasan ini muncul karena kehamilan menyebabkan perubahan pada ukuran dan bentuk tubuh, yang dapat memengaruhi penampilan fisik ibu setelah melahirkan. Rosen dan Reiter (1996) menyatakan bahwa ketika seseorang selalu fokus mengevaluasi penampilan dirinya kearah yang negatif dan merasa canggung atau malu pada kondisi fisiknya dalam lingkungan sosial disebut sebagai *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* dapat ada sebagai bentuk aspek kognitif, seperti keyakinan individu mampu menghadapi cemoan, individu punya perasaan malu termasuk aspek afektif, individu terlibat dalam aktivitas olahraga secara lebih termasuk aspek perilaku (Putra, dkk., 2019).

Perempuan yang mengalami *body dissatisfaction* dapat diartikan sebagai individu yang mempunyai pemikiran yang negative tentang bodynya, walaupun sebagian maupun pada body secara keseluruhan, seperti yang diungkapkan oleh Amarina & Laksmiwati (2021). Grogan (2008) mengatakan bahwa *body dissatisfaction* merupakan penilaian yang negatif terhadap tubuh seseorang, termasuk ukuran badan, berat badan, dan bentuk tubuh individu yanmelibatkan pandangan terhadap perbedaan antar body yang dipunyainya dengan body ideal yang diharapkan.

Social comparison dapat melibatkan perbandingan dengan standar kecantikan yang dipersepsikan, norma tubuh yang berlaku, atau bahkan perbandingan dengan orang lain di sekitarnya. Hal ini sama seperti dengan hasil observasi dan wawancara yang menunjukkan adanya individu sering membandingkan dirinya dengan orang lain, perbandingan dari keluarga dan tetangganya dengan wanita yang sudah turun berat badannya setelah melahirkan. Sehingga membuat individu merasa tidakpuas dengan tubuhnya.

Menurut Jones (Saufi, dkk., 2020) mengklaim bahwa perbandingan sosial memainkan peran penting dalam membentuk persepsi seseorang tentang tubuhnya, yang pada gilirannya mempengaruhi seberapa puas atau tidak puas orang dengan itu. Septianningsih dan Sakti (2021) menyarankan bahwa gambar tubuh seseorang sebagian besar dibentuk oleh proses refleksi diri, yang mengukur seberapa dekat gambar tubuh mereka sejalan dengan norma dan nilai lingkungan

sosial dan budaya mereka. Perbandingan sosial adalah istilah untuk pola pikir perbandingan diri ini.

Menurut Ananta dan Suhadianto (2022) Wanita pada masa Emerging Adulthood cenderung akan Menilai diri sendiri terhadap orang lain. Ibu - Ibu dapat melakukan perbandingan "upward" dengan sosok yang dianggap bagus atau menjadi idola, yang dianggap memiliki kelebihan dibandingkan dengan diri sendiri. Sebaliknya, perbandingan "downward" terjadi ketika Ibu - Ibu membandingkan diri dengan orang yang dianggap tidak memiliki kelebihan dibandingkan dengan diri sendiri. Ibu akan membandingkan dirinya dengan figur yang ideal seperti melihat dirinya saat masih remaja, dan melihat orang lain dengan body yang akan sama seperti sebelum melahirkan.

Hasil penelitian mengenai *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* bahwa terdapat 43,2% dari individu yang menjadi ibu baru dan menggunakan media sosial berada pada tingkat perbandingan sosial termasuk dalam kategori sedang, dibandingkan dengan, 20,4% pada tingkat tinggi, 21,6% pada tingkat rendah, 8,6% pada level sangat tinggi, dan 6,2% pada tingkat yang sangat tinggi. Ini menunjukkan bahwa kemungkinan mengembangkan depresi meningkat dengan frekuensi perbandingan sosial (Ramadhanty & Surjaningrum, 2023).

Berdasarkan Menurut penelitian oleh Sunartio, dkk. (2012), ibu dengan bentuk tubuh yang dianggap menarik sering dibandingkan oleh wanita dengan diri mereka sendiri. Menurut temuan penelitian, wanita sering membandingkan tubuh mereka dengan bentuk ideal, yang membuat mereka merasa cacat dan tidak puas dengan tubuh mereka (Sovitrina and Shofiyah, 2022).

Ibu yang mengalami perubahan fisik sesuai dengan hasil dari observasi dan wawancara. Pada hasil tersebut juga diketahui bahwa Ibu –Ibu melakukan perbandingan dirinya dengan orang lain atau dengan dirinya sendiri dan Ibu –Ibu tersebut juga mengalami ketidakpuasan tubuh. Hal itu membuat peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada Ibu –Ibu .

Metode

Variabel pada penelitian ini adalah *social comparison* (X) dan *body dissatisfaction* (Y) dan peneliti ingin mengetahui hubungan antara variabel *social comparison* (*independent*) dengan *body dissatisfaction* (*dependent*). Penelitian ini menggunakan studi hubungan yaitu mengkaji hubungan dan tingkat hubungan antara variabel keduanya dengan metode penelitian kuantitatif korelasional. Pelaksanaan penelitian tentang hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada ibu – ibu dilaksanakan tanggal 16 s/d 22 Desember 2023 dengan total 140 responden. Adapun karakteristik subjek penelitian yaitu subjek ibu – ibu dengan rentang usia anak berusia 1 sampai 5 tahun.

Variabel ini menggunakan skala likert dengan kalimat favorabel dan kalimat unfavorabel digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur pendapat responden tentang indikator yang diungkapkan, serta dukungan atau penolakan mereka terhadap mereka. Ada lima jawaban yang berbeda pada skala Likert. Skala

perbandingan sosial adalah salah satu dari dua alat penelitian yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur perbandingan sosial. Skala dua belas item memiliki keandalan 0,849 dan kisaran validitas dari 0,314 hingga 0,705. Berdasarkan Rosen & Reiter 1954 indikasi, ketidakpuasan tubuh adalah skala kedua yang digunakan. Skala ini terdiri dari 37 aitem dengan validitas bergerak antara 0,313 hingga 0,663 dan reliabilitas 0,909.

Teknik analisis data dilakukan dengan tujuan mengetahui hubungan antara variabel *social comparison* dengan variabel *body dissatisfaction*. Teknik analisis data yang dilakukan setelah melakukan uji prasyarat, diketahui bahwa hasil uji tidak memenuhi syarat untuk menggunakan metode parametrik, sehingga teknik analisis data tersebut menggunakan metode statistika non parametric dengan uji korelasi *Spearman's Rho* pada program IBM SPSS versi 16.0 *For Windows*.

Hasil

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji analisis *Kolmogorov – Smirnov Z* pada tabel 1, menunjukkan bahwa skala *body dissatisfaction* sebesar 1,223 dengan nilai sig.(2-tailed) 0,101 > 0,05. Artinya, hasil data penelitian *Body dissatisfaction* berdistribusi normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig	Keterangan
<i>Social comparison</i> dengan <i>Body dissatisfaction</i>	0,001	Tidak Normal

Sumber : Output Statistic SPSS 16.0 *for windows*

Berdasarkan hasil uji linieritas pada hubungan antara variabel perbandingan sosial (*social comparison*) dan variabel ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) dalam tabel 2 menggunakan metode *compare means*, diperoleh skor *deviation from linierity* sebesar F = 3,112 dengan nilai signifikansi Sig = 0,000 < 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan linier antara variabel *social comparison* dengan *body dissatisfaction*.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Jenis Uji	F	Sig	Keterangan
<i>Social comparison</i> dengan <i>Body Dissatisfcation</i>	Linierity	86,571	0,000	Tidak Linier
	<i>Deviation from linierity</i>	3,112	0,000	Tidak Linier

Sumber : Output Statistic SPSS 16.0 *for windows*

Hipotesis dalam penelitian ini menyatakan bahwa ada korelasi positif antara perbandingan sosial (*social comparison*) dengan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada ibu-ibu . Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis *non parametric* dengan metode analisis *Spearman's Rho*. Statistik *non parametrik*

digunakan karena data yang dianalisis tidak memenuhi asumsi normalitas dan linearitas yang diperlukan untuk analisis parametrik. Analisis korelasi non parametrik, seperti Korelasi *Spearman's Rho* atau *Kendall*, untuk mengukur keterkaitan dua variabel ordinal atau yang tidak memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 3. Hasil Analisis *Spearman's Rho*

Correlations			
		<i>body dissatisfaction</i>	<i>social comparison</i>
<i>Body dissatisfaction</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	1	0,646
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	140	140
<i>Social comparison</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	0,646	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	140	140

Sumber : Output Statistic SPSS 16.0 *for windows*

Berdasarkan hasil analisis uji kategorisasi menyatakan bahwa subjek yang memiliki *body dissatisfaction* dikatakan rendah sebanyak 36 subjek dengan persen 25,7%, tinggi sebanyak 29 dengan presentase 20,7%, sedang, dan sebanyak 75 subjek dengan presentase 53,6%. Hal ini menunjukkan bahwa subjek mengalami *body dissatisfaction* paling banyak termasuk dalam kategori sedang.

Tabel 4. Hasil Analisis Kategorisasi Skor *Body Dissatisfaction*

Variabel	Kategori	Jumlah	Presentase
<i>Body dissatisfaction</i>	Rendah	26	18,6%
	Sedang	82	58,6%
	Tinggi	32	22,9%
	Total	140	100%

Sumber : Output Statistic SPSS 16.0 *for windows*

Pada uji descriptive SPSS 16.0 *for windows* menyatakan bahwa *social comparison* dikatakan rendah sebanyak 30 subjek dengan presentase 21,4%, sedang sebanyak 65 subjek dengan presentase 46,4%, dan tinggi sebanyak 45 subjek dengan nilai presentase 32,1%. Hal ini menunjukkan bahwa dalam penelitian ini subjek mayoritas mengalami *social comparison* dalam keadaan sedang.

Tabel 5. Hasil Analisis Kategorisasi Skor *Social Comparison*

Variabel	Kategori	Jumlah	Presentase
<i>Social comparison</i>	RENDAH	30	21,4%
	SEDANG	65	46,4%
	TINGGI	45	32,1%
	Total	140	100%

Sumber : Output Statistic SPSS 16.0 for windows

Pembahasan

Hipotesis penelitian ini diterima dengan mempertimbangkan hasil analisis data. Ukuran ketidakpuasan tubuh ibu dan skala perbandingan sosial menunjukkan asosiasi yang kuat. Temuan ini menunjukkan bahwa ibu-ibu yang mengalami tingkat perbandingan sosial yang lebih besar juga melaporkan tingkat ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi begitupun sebaliknya, ibu yang mengalami kadar perbandingan sosial yang rendah juga menyebabkan tingkat ketidakpuasan tubuh tergolong rendah. (Humair & Aviani, 2023).

Penelitian ini menyatakan sebanyak 32,1% ibu – ibu cenderung sering membandingkan berat badannya dengan berat badan ibu – ibu lain yang masih bagus setelah melahirkan. Ibu – ibu juga merasa sedih saat membandingkan tubuhnya yang kurang bagus dan merasa penampilannya membosankan dibandingkan dengan ibu – ibu lain setelah melahirkan. Hal itu membuat 22,9% ibu-ibu sering merasa tidak puas dengan tubuhnya karena merasa tidak sexy lagi setelah melahirkan. Hal itu juga yang membuat ibu – ibu merasa minder dengan bentuk tubuhnya, tidak nyaman dengan tatapan orang lain, sehingga ibu – ibu malas mengikuti kegiatan disekitar rumah bahkan melakukan diet setelah melahirkan karena khawatir tubuhnya akan melebar. Sedangkan 58,6 % ibu – ibu masih sering menimbang berat badannya secara berlebihan, berkali – kali melihat penampilan dirinya di cermin. Namun, ibu – ibu masih menyadari bahwa perubahan tubuh yang terjadi setelah melahirkan merupakan hal yang wajar bagi ibu-ibu .

Penelitian oleh Amarina dan Laksmiwati (2021) Ini berarti bahwa orang menghakimi diri mereka sendiri melalui perbandingan sosial, itulah sebabnya hal ini terjadi. Ibu membandingkan dirinya dengan orang lain, apakah mereka dipikirkan sebagai ideal atau sebagai orang yang tidak ideal, dan apakah mereka dianggap memiliki keunggulan atas dirinya atau tidak. Ibu membuat perbandingan sosial antara dirinya dan peserta lain dalam penelitian ini. Semakin Anda menganggap diri Anda sebagai lebih rendah dari orang lain, semakin banyak ketidakpuasan tubuh yang Anda rasakan sebagai akibat dari perasaan seperti Anda kurang dari lingkungan sosial Anda dalam banyak cara. Jika *social comparison* tersebut menghasilkan rasa puas, maka ketidakpuasan terhadap tubuh akan rendah. Namun, jika *social comparison* tersebut menyebabkan rasa tidak puas, maka ketidakpuasan terhadap tubuh akan tinggi. Perempuan yang mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya akan mengalami pemikiran negatif terkait dengan bentuk tubuh Ibu - Ibu , baik itu terkait dengan bagian tubuh tertentu maupun keseluruhan tubuh.

Kondisi di mana seseorang secara intens fokus pada pemikiran tentang evaluasi negative terhadap penampilan fisiknya, serta perasaan malu terkait kondisi fisiknya saat berada dalam lingkungan sosial, disebut sebagai ketidakpuasan terhadap tubuh atau *body dissatisfaction* (Rosen dan Reiter, 1996). Hal itu membuat Ibu –Ibu merasa malu, tidak nyaman dengan tatapan orang lain, selalu mengecek perubahan dalam tubuhnya bahkan jarang untuk keluar rumah. Ibu – ibu yang merasa tidak puas dengan tubuhnya disebabkan karena ibu – ibu sering membandingkan dirinya dengan ibu – ibu lain yang tubuhnya lebih baik dan lebih buruk. Orang mempengaruhi satu sama lain dan bersaing dalam interaksi sosial melalui proses perbandingan sosial dengan membandingkan kemampuan dan pendapat mereka (Festinger, 1954).

Kesimpulan

Hasil penelitian ini merangkum bahwa *social comparison* dari ibu – ibu di desa Karangbinangun ternyata memiliki hubungan dengan *body dissatisfaction* yang bersifat positif dengan taraf signifikan $p=0,000<0,05$ dengan nilai korelasi sebesar 0,646. Hal ini menunjukkan bahwa *social comparison* yang tinggi dapat menyebabkan tingginya *body dissatisfaction*, demikian sebaliknya. Hal ini terjadi karena ibu – ibu memiliki kebiasaan *social comparison* yang tinggi akan selalu melakukan perbandingan dirinya dengan ibu – ibu lain yang berada dibawah Ibu - Ibu dan membandingkan dengan ibu – ibu lain yang diatas Ibu - Ibu , sehingga menyebabkan *body dissatisfaction* juga tinggi.

Ibu- ibu diharapkan untuk tidak membanding – bandingkan dengan sosok yang dianggap ideal atau yang lebih baik dari dirinya dan lebih menghargai pencapaian yang dialami . Ibu – Ibu juga lebih dapat mengerti dan merangkul keadaan tubuhnya sebagai orang dewasa, bahwa semua perempuan yang diberikan oleh Tuhan untuk mengandung dan melahirkan anak-anak, dan normal untuk mengalami perubahan pada tubuh. Selain itu, Ibu- Ibu juga disarankan lebih bersyukur atas bentuk tubuh yang dimiliki dan menyadari bahwa tubuh yang kita miliki merupakan pemberian dari Tuhan yang harus disyukuri. Hal itu akan membuat ibu – ibu akan lebih memiliki perasaan memuaskan dan percaya diri dengan tubuhnya.

Selain itu, dukungan dari lingkungan seperti pasangan maupun keluarganya dengan cara memberikan apresiasi, tidak membuat badan pasangannya sebagai lelucon atau bercandaan dapat membantu ibu – ibu lebih diterima dan merasa disayangi. Temuan dalam penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi ibu-ibu mengenai hubungan antara perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh.

Referensi

- Amalia, D. R., Dewi. M. P., Kusumastuti, A. N. (2018). Body dissatisfaction Dan Harga Diri Pada Ibu . *Jurnal Ilmiah Psikologi* Volume 11 No.2
- Amarina, F. N. & Laksmiwati, H. (2021). Hubungan Antara Komparasi Sosial Dan Body dissatisfaction Pada Perempuan Pengguna Instagram Di Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Volume 8 No 6.

- Ananta, A & Suhadianto (2022). Body dissatisfaction Pada Wanita Masa Emerging Adulthood: Bagaimana Peranan Social comparison dan Perfeksionisme. *Psikostudia Jurnal Psikologi* Volume 11 No. 4 | Desember 2022: 532-54
- Azwar, S. (2016). Reliabilitas dan validitas aitem. *Buletin Psikologi*, 3(1), 19-26.
- Cash, T., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image a handbook of theory, research and clinical practice*. New York: The Guilford Press.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117–140.
- Festinger, L., Pepitone, A., & Newcomb, T. (1952). Some consequences of de-individuation in a group. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47(2, Suppl), 382–389.
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Second edition. New York: Routledge.
- Humair, M. P., Aviani, Y. I. (2023) Pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction pada perempuan emerging adulthood pengguna media sosial di Sumatera Barat. *Jurnal Riset Psikologi* Vol.6, No.2, 2023: 105-112
- Matlin, A. W. (2004). *Psychosocial adaptation in pregnancy*.
- 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),
- Ramadhanty, G. S., & Surjaningrum, E. R., M.AppPsych., Ph.D., Psikolog (2023) Hubungan Perbandingan Sosial Dengan Risiko Depresi Pascamelahirkan Pada Ibu Pengguna Media Sosial Instagram. *Sikontan Journal* Vol 2 No 1
- Rosen, J. C., & Reiter, J. (1996). Development of the body dysmorphic disorder examination. *Behaviour research and therapy*, 34(9), 755-766.
- Rosen, J. C., Reiter, J., & Orosan, P. (1995). Assessment of body image in eating disorders with the body dysmorphic disorder examination. *Behaviour Research and Therapy*, 33(1), 77-84.
- Saufi, S., Ravindran, S., Hamid, N. H., Zainal Abidin, C. M. R., Ahmad, H., Ahmad, A. H., & Salim, H. (2020). Diet composition of introduced Barn Owls (*Tyto alba javanica*) in urban area in comparison with agriculture settings. *Journal of Urban Ecology*, 6(1)
- Septianningsih, R., & Sakti, P. (2021). Pengaruh social comparison terhadap body image pada wanita di Harmony Fitness Center Sumbawa Besar. *Jurnal Psimawa*, 4(1), 26-33.
- 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
- Sunartio, L., Sukamto, M. E., & Dianovinina, K. (2012). Social comparison Dan Body dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9 (2), 157.