

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian tentang hubungan antara *self esteem* dan *social comparison* pada remaja putri pengguna media sosial instagram yang dilaksanakan pada tanggal 16 januari sampai dengan 20 januari bertempat di wilayah Surabaya. Pengambilan data dilakukan peneliti menggunakan dua cara yakni dengan memberikan kuisioner secara langsung kepada subyek dan kuisioner online menggunakan bantuan dari *Google Form* dengan cara memberikan skala *body dissatisfaction*, skala *self esteem*, dan skala *social comparison* pada remaja putri pengguna media sosial instagram sejumlah 150 subyek. Namun yang digunakan untuk data penelitian sejumlah 120 subyek yang menurut peneliti sesuai dengan kriteria penelitian yakni subyek aktif menggunakan media sosial instagram

#### B. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antara *self esteem* dan *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri pengguna media sosial instagram di Surabaya, berdasarkan perhitungan hasil analisis data menggunakan Regresi Linier diperoleh skor korelasi sebesar 0.644 dengan signifikansi  $p=0.000$  ( $<0.05$ ). Artinya ada hubungan antara *self esteem* dan *social comparison* dengan *body dissatisfaction*. Sumbangan efektif penelitian ini sebesar 0.415. Artinya *self esteem* dan *social comparison* memiliki pengaruh 41% terhadap *body dissatisfaction*, selebihnya *body dissatisfaction* dapat dipengaruhi oleh variabel lain dari penelitian ini.

Temuan lain pada penelitian ini adalah ada hubungan antara *self esteem* dengan *body dissatisfaction* sebesar 0.22 dengan signifikansi sebesar  $p = 0,006$  ( $> 0.05$ ). Artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara *self esteem* dengan *body dissatisfaction*.

Temuan lain kedua pada penelitian ini adalah ada hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* sebesar 0.64 dengan signifikansi sebesar  $p = 0,00$  ( $<0.05$ ). Artinya ada hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction*.

Temuan lain ketiga selama penelitian peneliti berhasil mendapatkan data tambahan berdasarkan pertanyaan yang telah peneliti ajukan sebagai berikut:

Tabel 18. Data Public Figure yang Diidolakan Subyek

Jumlah	Nama <i>Public Figure</i>	Alasan mengidolakan
6	Awkarin	Karena badanya bagus, karena dia memiliki badan yang ideal
1	Riaricis	Gak gemuk dan gak kurus tingginya pas
1	IU	Karena berat badan dan tingginya sangat ideal dan memiliki lingkar pinggang yang kecil
1	Rose Blackpink	Alasannya karena badannya ideal
1	Hanggini	Alasannya berat badannya ideal
1	Indrayani rusay	Karena sangat ideal dan lucu
1	Tzuyu	Karena badannya bagus
5	Lisa Blackpink	karena dia tinggi dan badannya sehat dan bagus
2	Chelsea Islan	Alasannya : karena Chelsea Islan ini mempunyai badan ideal dan Chelsea Islan ini tidak melakukan diet ketat, bahkan dia tidak sama sekali tidak melakukan program diet, karena badannya ideal.
1	Jessica milaa	Karena bentuk tubuhnya bagus tidak terlalu tinggi juga tidak pendek
1	Nagita Slavina	Karena cantik dan pintar
1	Prilly latuconsina	Karena badannya kecil dan imut
1	Salsabila.	Karena badanya pas, tidak gemuk tidak kurus.

1	Yoona girls generation	Karena badan saya sama kaya dia tinggi langsing
1	kimmyjayanti,	Badanya tinggi ga krepeng tapi sdkit berisi
1	Rachel venya	Karena badannya ideal
4	Anya Geraldine	Karna badannya ideal, bentuk tubuhnya bagus
30	Total	

Dari data diatas menunjukkan bahwa remaja putri pengguna media sosial instagram mengidolakan beberapa *public figure* secara keseluruhan subyek memberi alasan *public figure* yang didambakan memiliki badan ideal, dan tinggi.

Tabel 19. Data Kepuasan dan Alasan Subyek terhadap Bentuk Badan

Penilaian Subyek	Jumlah	Presentase	Alasan
Puas	6	20%	Mencoba untuk bersyukur
Tidak Puas	24	80%	Karena merasa tidak ideal, merasa gemuk, kurus
Total	30	100%	

Dari data diatas menunjukkan bahwa remaja putri pengguna media sosial 80% merasa tidak puas dengan bentuk badan yang dimilikinya, 20% merasa puas dengan bentuk badannya. 80% remaja putri merasa bentuk badannya tidak ideal, merasa gemuk atupun kurus 20% remaja putri mencoba untuk bersyukur dengan bentuk badannya saat ini.

Tabel 20. Data Target Bentuk Badan Yang Diinginkan

Jumlah	Keterangan	Target Bentuk Badan Ideal yang diinginkan
21	Individu lebih menargetkan berat badan dan tinggi yang ideal	Berat badan 50 tinggi 160, Berat badan sekitar 50-55 kg, Ideal berat badan dan tinggi badan pas (soalnya pingin terlihat ideal), Saya pingin turun menjadi 48kg, Naik 50kg karena biar ga kurus" amat, Target saya tidak terlalu kurus dan sesuai dengan tinggi badan saya Agar terlihat ideal, Tidak

		gemuk, langsing, dan mempunyai badan ideal,Langsing, Tinggi.. soale kece, Saya ingin punya badan yang ideal tidak trlalu tinggi dan tidak trlalu pendek, Tinggi dan berat badan yang sesuai, Berisi biar tidak terlihat kurus, Sedikit gemuk karena terlalu kurus, 40, itu berat badan ideal menurut perhitungan, Ideal berat badan dan tinggi badan pas (soalnya pingin terlihat ideal), tinggi dan kurus
8	Individu lebih menargetkan seperti public figure	Seperti IU, Seperti indrayani, Seperti Chou tzuyu aja, Seperti artis Korea karena ideal, Seperti Anya Geraldine, Seperti aura kasih, Seperti Lisa Blacpink karena badannya bagus, Seperti Yoona artis korea,
1	Individu lebih mendetail pada beberapa bagian tubuh	kaki ramping, perut rata, dada proporsional wajah oval

Dari data diatas menunjukkan bahwa 21 remaja putri pengguna media sosial lebih menargetkan keinginannya pada bentuk badan yang ideal seperti kurus, tinggi dan berat badan yang sesuai, 8 remaja putri pengguna media sosial menargetkan seperti *public figure* yang didambakannya, dan 1 remaja putri lebih mendetail pada beberapa bagian tubuh.

### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan, ada hubungan antara *self esteem* dan *social comparison* dengan *body dissatisfaction*. Menurut Hurlock (1980) hanya sedikit remaja yang mengalami keteksis tubuh atau merasa puas dengan tubuhnya ketidakpuasan lebih banyak dialami di bagian tubuh tertentu saja dan kegagalan mengalami keteksis tubuh menjadi salah satu penyebab timbulnya konsep diri yang kurang baik dan kurangnya harga diri selama masa remaja oleh karena itu sulitlah bagi remaja untuk menerima diri sendiri kalau ia merasa perhatian dan gelisah akan tubuhnya yang berubah dan kalau merasa tidak puas dengan penampilan dirinya lagi pula kesadaran bahwa penampilan semakin penting dalam kehidupan sosial akan membuat keprihatinan anak remaja akan dukungan sosial pada dirinya, semakin ia menghawatirkan penampilan dirinya.Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri

yang memiliki *self esteem* yang kurang maka akan kurang penghargaan tentang fisiknya sehingga memunculkan ketidakpuasaan akan tubuhnya sebaliknya remaja putri yang memiliki *self esteem* yang tinggi maka lebih tinggi penghargaan akan fisik yang dimiliki sehingga remaja putri puas akan fisik yang dimilikinya. Remaja putri yang melakukan *social comparison* dengan membandingkan tubuhnya dengan yang lebih baik atau yang lebih buruk daripada dirinya akan mengalami ketidakpuasaan akibat objek yang dijadikan perbandingan tidak seimbang dengan dirinya sehingga tertekan untuk menjadi lebih baik dan merasa tidak puas dan sebaliknya remaja putri yang rendah dalam melakukan *social comparison* maka semakin remaja putri berpikir positif dan puas akan fisik yang dimilikinya dengan menerima segala kekurangan dan kelebihan tanpa membandingkan dengan orang lain di sekitarnya. Hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan Duchesne, Dion dkk (2016) menunjukkan bahwa persepsi negatif tentang citra tubuh seseorang memiliki efek menurunkan harga diri, yang pada gilirannya meningkatkan tekanan psikologis. Selain itu hasil penelitian yang menunjukkan terdapat hubungan positif *social comparison* dengan *body dissatisfaction* semakin tinggi tingkat seorang wanita dalam membandingkan tubuhnya dengan orang lain, maka semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* yang dialami (Sunartio, Sukanto, Dianovinina, 2012).

Temuan lain kedua pada penelitian ini adalah ada hubungan negatif yang signifikan antara *self esteem* dengan *body dissatisfaction*. Artinya semakin tinggi *self esteem* maka semakin rendah *body dissatisfaction* pada remaja putri pengguna instagram dan sebaliknya semakin rendah *self esteem* remaja putri maka semakin tinggi *body dissatisfaction* pada remaja putri. Remaja yang seringkali melihat postingan foto dibagikan oleh orang lain yang ada di instagram dengan menunjukkan bentuk tubuh yang ideal lalu menganggap orang lain tersebut adalah *goals* / tujuan remaja putri, namun dengan melihat postingan tersebut jika remaja yang memiliki *self-esteem* rendah maka remaja putri tersebut cenderung membandingkan diri dengan orang lain yang dianggapnya ideal dan menganggap remaja putri tersebut tidak ada apa-apanya. Semakin remaja putri tidak menghargai dan memandang dirinya negatif serta kurang menerima keadaan yang dimiliki sesaat hal ini akan membentuk ketidakpuasan terhadap diri dan tubuh yang dimilikinya. Jika remaja memiliki *self-esteem* yang tinggi ia akan melihat orang lain menjadi acuanya untuk maju serta mereka yakin bisa sukses seperti orang yang dilihatnya. Hasil penelitian yang dilakukan Duchesne, Dion dkk (2016) menunjukkan bahwa persepsi negatif tentang citra

tubuh seseorang memiliki efek menurunkan harga diri, yang pada gilirannya meningkatkan tekanan psikologis.

Minchinton (dalam Okthavia, 2014) mengemukakan bahwa *self-esteem* adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri, tolak ukur harga diri individu sebagai manusia, berdasarkan pada kemampuan penerimaan diri dan perilaku sendiri. Minchinton (dalam Khalid, 2011) membedakan aspek *self-esteem* menjadi tiga yaitu perasaan menerima diri sendiri, perasaan terhadap hidup, dan hubungan dengan orang lain. 1) Perasaan mengenai diri sendiri, remaja putri yang memiliki *self-esteem* yang tinggi mempunyai perasaan dengan diri sendiri secara positif, serta nyaman dengan kondisi tubuhnya, dan dapat memaafkan diri sendiri atas segala kekurangan atau ketidaksempurnaan akan bentuk tubuhnya dan sebaliknya remaja putri yang memiliki *self-esteem* rendah cenderung kurang nyaman dengan keadaan diri sendiri, kurang bersyukur dengan keadaan bentuk tubuh yang dimilikinya, dan belum bisa menerima segala kekurangan dan ketidaksempurnaan tubuh yang dimilikinya. 2) Perasaan terhadap hidup, remaja putri yang memiliki *self-esteem* tinggi akan menerima dengan lapang dada dan tidak menyalahkan keadaan atas di luar dirinya atas segala masalah yang di hadapinya, Hidup adalah proses belajar yang harus di lalukannya. contoh: individu menerima keadaan kondisi tubuhnya dan tidak menyalahkan semua makanan yang masuk di dalam tubuhnya, dan sebaliknya remaja putri yang memiliki *self-esteem* yang rendah tidak bisa menerima dengan lapang dada dan menyalahkan keadaan atas di luar dirinya contoh: individu kurang menerima keadaan kondisi tubuhnya yang kurang ideal dan menyalahkan semua makanan yang masuk didalam tubuhnya. 3) Hubungan dengan orang lain, remaja putri dengan *self-esteem* tinggi akan merasa nyaman dengan prinsip tentang bentuk tubuh yang ideal dirinya sendiri dan menghormati prinsip yang dimiliki orang lain sebagai adanya mereka dan tidak akan memaksakan kehendak pada orang lain.

Temuan lain ketiga adalah ada hubungan positif antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* artinya semakin tinggi tingkat *social comparison* yang dilakukan individu maka semakin tinggi pula *body dissatisfaction*nya dan sebaliknya semakin rendah tingkat *social comparison* individu maka semakin rendah pula *body dissatisfaction* pada remaja putri. *Social comparison* merupakan cara seseorang dalam mengevaluasi diri sendiri dengan membandingkan diri dengan orang lain. Remaja putri yang seringkali melihat postingan sesosok wanita cantik dan bertubuh ideal serta membandingkan apa yang dilihat dengan berkomentar tubuh orang yang dilihatnya apakah sama dengan dirinya, apakah orang yang dilihatnya lebih baik atau lebih buruk

darinya. Jika seorang remaja putri yang memiliki *social comparison* yang tinggi dengan membandingkan diri dengan orang lain secara terus menerus di instagram sehingga membuat remaja putri semakin sering mengamati bentuk tubuhnya sendiri ini akan membentuk ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimilikinya. Sebaliknya jika seorang remaja putri memiliki *social comparison* yang rendah maka remaja putri tersebut cenderung berpikir positif dengan melihat orang lain menjadi acuanya untuk maju serta yakin bisa sukses seperti orang yang dilihatnya. Semakin sering remaja putri membandingkan diri dengan orang lain di instagram akan menimbulkan persepsi dan akan membentuk ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Hal ini selaras dengan ungkapan Tylka & Sabik dalam Husni dan Indrijati (2014) menyebutkan bahwa semakin sering seorang wanita membandingkan tubuhnya dengan tubuh wanita lain menyebabkan mereka semakin tidak puas dengan tubuhnya. Thompson et al dalam Husni dan Indrijati (2014) menyatakan bahwa selama masa remaja, media merupakan faktor sosiokultural yang mempromosikan skema kurus bagi remaja putri. Berdasarkan penelitian terdahulu yang meneliti wanita dewasa awal di dapatkan hasil penelitian yang menunjukkan terdapat hubungan positif *social comparison* dengan *body dissatisfaction* semakin tinggi tingkat seorang wanita dalam membandingkan tubuhnya dengan orang lain, maka semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* yang dialami (Sunartio, Sukamto, Dianovinina, 2012).

*Social comparison* adalah bagaimana cara individu mengevaluasi diri sendiri dan memutuskan apakah diri lebih baik atau buruk dalam berbagai hal, apa sifat terbaik dan terburuk yang dimiliki, dan seberapa menyenangkan kita bagi orang lain Baron dan Byrne (2012). *Social comparison* terbagi menjadi dua yaitu *upward comparison* (perbandingan keatas) dan *downward comparison* (perbandingan kebawah).Membandingkan diri dengan acuan tingkat orang yang dilihat, tingkatan itu baik yang lebih tinggi ataupun yang lebih rendah dari individu.*downward comparison* merupakan perbandingan diri dengan orang lain yang kurang baik atau lebih rendah. *upward comparison* merupakan perbandingan diri dengan orang lain yang lebih baik atau lebih unggul

Dari hasil data tambahan yang peneliti dapatkan menggambarkan bahwa remaja putri pengguna media sosial instagram 80% merasa tidak puas dengan bentuk badan yang dimilikinya dan remaja putri merasa bentuk badannya tidak ideal, merasa gemuk ataupun kurus 20% remaja putri yang merasa puas dengan bentuk badannya dan mencoba untuk bersyukur dengan bentuk badannya saat ini. Dari data yang di dapatkan peneliti menunjukkan bahwa 21 remaja putri

pengguna media sosial lebih menargetkan keinginannya pada bentuk badan yang ideal seperti kurus, tinggi dan berat badan yang sesuai, 8 remaja putri pengguna media sosial menargetkan seperti *public figure* yang didambakannya, dan 1 remaja putri lebih mendetail pada beberapa bagian tubuh. Hal ini menunjukkan sedikit remaja putri yang merasa puas dengan tubuhnya, ketidakpuasan lebih banyak dialami di beberapa bagian tertentu saja. Hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan Hurlock (1980) Hanya sedikit remaja yang mengalami keteksis tubuh atau merasa puas dengan tubuhnya ketidakpuasan lebih banyak dialami di bagian tubuh tertentu saja dan kegagalan mengalami keteksis tubuh menjadi salah satu penyebab timbulnya konsep diri yang kurang baik dan kurangnya harga diri selama masa remaja. Dari data selanjutnya menunjukkan remaja mengidolakan *public figure* yang di dambakan yang mempengaruhi citra tubuh remaja putri yakni secara keseluruhan subyek memberi alasan mengapa memilih mengidolakan *public figure* yakni dikarenakan idola tersebut memiliki badan ideal sesuai dengan perhitungan Indeks Massa Tubuh, dan badan yang tinggi. Pemilihan figur idola tersebut yang kemudian mempengaruhi citra tubuh ideal remaja putri. Hal ini sesuai dengan teori Hurlock (1980) yang mengatakan kesadaran akan adanya reaksi sosial terhadap bentuk tubuh menyebabkan remaja prihatin akan pertumbuhan tubuhnya yang tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan Zoe Brown dan Marika Tiggemann (2016) didapat bahwa paparan selebriti yang menarik dan gambar teman sebaya dapat merusak citra tubuh wanita dengan meningkatkan mood negatif dan menimbulkan ketidakpuasan tubuh.

Sumbangan efektif penelitian ini sebesar 0.415. Artinya *self esteem* dan *social comparison* memiliki pengaruh 41% terhadap *body dissatisfaction*, selebihnya *body dissatisfaction* dapat dipengaruhi oleh faktor lain dari penelitian ini. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* adalah faktor biologis, faktor sosiokultural (tekanan sosial budaya), dan faktor risiko individu. Faktor biologis seperti pubertas dan faktor berat badan / *Body Mass Index* (BMI). Faktor sosiokultural (tekanan sosial budaya) seperti *social comparison* (perbandingan sosial), pengaruh lingkungan keluarga, teman sebaya dan media, tekanan-tekanan atau dorongan untuk menjadi langsing sesuai dengan standar yang ada di lingkungan individu. Faktor risiko individu seperti harga diri dan perfeksionisme (keinginan individu tampil dengan sempurna), dan internalisasi tubuh ideal tipis., berkembangnya ejekan-ejekan negatif mengenai keadaan tubuh



Apabila individu mampu menerima diri sendiri secara penuh, menerima segala kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya, mampu menjalin hubungan dengan orang lain. serta tidak membandingkan diri dengan orang lain maka individu tersebut akan merasa puas dengan bentuk badan yang dimilikinya dan terhindar dari *body dissatisfaction*. Sebaliknya ketika individu belum bisa menerima / melakukan penilaian positif tentang dirinya sendiri serta belum bisa menerima segala kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya, kurang menjalin hubungan dengan orang lain dan lebih membandingkan diri dengan orang lain yang lebih dari individu tersebut akan merasa kurang puas dengan bentuk tubuh yang dimilikinya.