
Pengaruh Perbandingan Sosial dan Perfeksionisme Terhadap Body Dissatisfaction Mahasiswi Pengguna Instagram

Fathiana Arshuha^a dan Ilmi Amalia

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

^a farshuha@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh perbandingan sosial (upward dan downward comparison) dan perfeksionisme (personal standard, concern over mistakes, parental expectations, parental criticism, doubting of actions dan organization) terhadap body dissatisfaction mahasiswi pengguna Instagram. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Body Dissatisfaction Scale (BDS), The Upward and Downward Appearance Comparison Scal (UDACS) dan Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS). Penelitian ini melibatkan 266 mahasiswi di Jabodetabek yang diambil dengan teknik non-probability sampling. CFA (Confirmatory Factor Analysis) digunakan untuk menguji validitas alat ukur dan analisis regresi berganda digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan secara bersama-sama variabel perbandingan sosial dan perfeksionisme terhadap body dissatisfaction mahasiswi pengguna instagram. Secara rinci, dimensi yang berpengaruh terhadap body dissatisfaction adalah upward dan downward comparison, parental expectations, doubting of actions dan organization.

Kata Kunci: Body dissatisfaction, Perbandingan sosial, Kepribadian perfeksionisme.

Latar Belakang

Body dissatisfaction merupakan permasalahan kesehatan mental yang serius. Masalah citra tubuh adalah relevansi global dan penting karena banyak bukti telah menunjukkan bahwa perempuan menderita body dissatisfaction di banyak negara dan wilayah di seluruh dunia (Zhang, 2012). Pengertian Body dissatisfaction atau ketidakpuasan terhadap tubuh atau citra tubuh, adalah evaluasi negatif terhadap ukuran, bentuk, otot, dan berat badan yang biasanya melibatkan evaluasi yang dirasakan berbeda antara tubuhnya dengan tubuh ideal yang diharapkan (Cash & Szymanski dalam Grogan 2008).

Menurut Robertson (dalam Aziz, 2016), sekitar 91% wanita tidak puas dengan tubuh mereka.

Body dissatisfaction yang dialami perempuan pun tidak hanya di luar negeri tetapi juga di Indonesia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Herawati di Jakarta pada tahun 2003, didapati informasi bahwa sebanyak 40% perempuan berusia 18-25 tahun mengalami body dissatisfaction dalam kategori tinggi dan 38% dalam kategori sedang (Kartikasari, 2013). Kemudian pada tahun 2010 majalah Gadis melakukan survei dan hasilnya menunjukkan bahwa dari 4000 remaja perempuan, hanya 19% saja yang merasa puas akan tubuhnya dan sisanya (81%) merasa tidak puas (Ellen & Sari, 2013).

Body dissatisfaction atau ketidakpuasan terhadap citra tubuh pada wanita, tanpa memandang usia, memiliki sejumlah

konsekuensi yang berpotensi negatif (Peat et al., 2008). Dalam Jurnal yang ditulis oleh Stice dan Shaw (2002), body dissatisfaction menyebabkan tekanan emosional, perenungan penampilan dan bedah kosmetik yang tidak perlu. Studi sebelumnya melaporkan hasil kesehatan mental mengenai body dissatisfaction, bahwa evaluasi negatif, atau sikap terhadap tubuh dan penampilan seseorang menghasilkan kesehatan mental yang merugikan seperti, kepuasan hidup yang rendah (Han dalam You & shin 2016), dan penurunan kesejahteraan subjektif (Han dalam You & Shin 2016). Kemudian, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Paxton (2006) menunjukkan bahwa body dissatisfaction dapat menyebabkan harga diri rendah dan mood depresi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Crow et al. (2008), menyimpulkan bahwa body dissatisfaction dikaitkan dengan peningkatan keinginan bunuh diri yang tinggi dan upaya bunuh diri pada remaja. Selain itu, Garner, Olmstead, dan Polivy berpendapat (dalam Van Vonderen & Kinnally, 2012) bahwa studi mengenai body dissatisfaction pada wanita merupakan hal yang penting, karena body dissatisfaction dapat menyebabkan perilaku gangguan makan yang tidak teratur seperti anoreksia atau bulimia nervosa.

Hal itu sejalan dengan pernyataan Wade dan Tiggemann (2013) bahwa body dissatisfaction merupakan faktor risiko kuat untuk gangguan makan. Menurut Rodin (dalam Šivert & Sinanovic, 2008), body dissatisfaction telah menjadi masalah tidak hanya untuk wanita yang

memiliki gangguan makan tetapi juga untuk populasi non-klinis. Para psikolog Amerika sebagian menganggapnya sebagai aspek normatif identitas perempuan. Hal itu juga didukung oleh Grogan yang menyoroti fakta bahwa ketidakpuasan citra tubuh adalah umum, terutama di kalangan wanita (Littleton, 2008). Teori feminis juga berpendapat demikian, bahwa body dissatisfaction pada perempuan bersifat normatif (Mckinley dalam Cash & Pruzinsky, 2002).

Body dissatisfaction juga merupakan masalah utama di masyarakat saat ini, terutama di kalangan generasi millennial (Ruotsi, 2017). Generasi Millennial tidak pernah mengenal kehidupan tanpa teknologi, dan kenyataan inilah yang telah mendorong banyak orang untuk mempertanyakan apakah paparan media ada hubungannya dengan tingkat body dissatisfaction (Ruotsi, 2017). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa paparan media tradisional yang hanya berfokus pada penampilan, daripada mengonsumsi media secara keseluruhan, dapat memprediksi body dissatisfaction (Cohen et al., 2017). Selain itu, American Psychological Association merilis laporan tentang pengaruh negatif media pada body dissatisfaction yang dialami perempuan dan menyimpulkan bahwa media memainkan peran penting dalam pengembangan ketidakpuasan tubuh (Ferguson et al., 2011).

Kemudian, ada sejumlah besar penelitian yang telah menemukan hubungan korelasional positif antara paparan media dan meningkatkan body dissatisfaction (Aziz, 2016). Banyak penelitian

jangka panjang menemukan bahwa paparan media memprediksi ketidakpuasan tubuh, cita-cita tubuh ramping, dan gejala gangguan perilaku makan di antara gadis remaja dan wanita muda (Perloff, 2014). Hal ini juga didukung oleh banyaknya studi yang menunjukkan bahwa paparan media secara konsisten terkait dengan ketidakpuasan tubuh wanita (Perloff, 2014).

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh De Vries et al. (2016) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang lebih sering dapat menimbulkan body dissatisfaction yang lebih besar. Salah satu dari media sosial yang saat ini sedang sangat diminati adalah Instagram. Instagram merupakan sebuah aplikasi berbagi gambar yang memungkinkan pengguna mengambil gambar, menerapkan filter digital, dan membagikannya ke berbagai layanan jejaring sosial, termasuk ke Instagram sendiri. Menurut Smith dan Sanderson (2015) platform visual seperti Instagram menjadi semakin populer, dengan beberapa analis industri yang menyatakan bahwa Instagram adalah media sosial yang paling cepat berkembang.

Total pengguna aktif Instagram di dunia, perbulannya tembus 1 miliar per Juni 2018. Pertumbuhan instagram paling signifikan dibandingkan dengan facebook dan snapchat. Indonesia menjadi negara dengan pengguna Instagram terbesar se-Asia Pasifik (Bohang, 2018). Di Indonesia sendiri pengguna instagram mencapai 45 juta, dan Indonesia menduduki peringkat ke 3 sebagai negara dengan jumlah pengguna aktif instagram terbesar (Katadata,

2018). Duggan (2015) mengungkapkan bahwa 55% dari semua pengguna media sosial antara usia 18 dan 29 tahun menggunakan Instagram.

Selain itu, dari total pengguna Instagram, 59% menggunakan instagram setiap hari, dan 35% bahkan membuka instagram berkali-kali setiap hari (Duggan, 2015). Terdapat lebih dari 600 juta pengguna aktif yang mengunggah lebih dari 95 juta gambar per hari (dalam Slater et al., 2017). Mengingat bahwa penggunaan utama Instagram adalah untuk memposting dan berbagi gambar, para peneliti telah menyarankan bahwa Instagram dapat lebih merugikan karena menimbulkan kekhawatiran penampilan wanita daripada platform media sosial lainnya (seperti Facebook) yang mengandung lebih banyak konten (Fardouly & Vartanian, 2017).

Di Instagram, terdapat tren yang menampilkan gambar-gambar orang berbadan proporsional dari seluruh penjuru dunia dengan berbagai hastag. Seperti terdapat hastag "fitspiration" atau "fitspo" yang merupakan penggabungan dari kata fitness dan inspiration (Fardouly & Vartanian, 2017).. Pengguna memposting gambar dengan hashtag 'fitspiration' untuk mempromosikan kesehatan, kebugaran, nutrisi, dan olahraga (Goldstraw & Keegan, 2016). Fenomena 'fitpiration' Instagram menampilkan lebih dari ratusan ribu gambar wanita bertubuh ramping berpakaian olahraga dan pakaian renang setiap hari (Goldstraw & Keegan, 2016). Pencarian pada 10 September 2018 dari hashtag fitspiration di Instagram menghasilkan 16 juta gambar.

Tidak hanya itu, hastag lainnya yang memiliki konsep yang sama dengan hastag “fitspiration” yaitu menampilkan gambar-gambar wanita bertubuh ramping dengan gaya pakaian yang menonjolkan keindahan lekuk tubuh seperti : hastag body building dengan 79 juta gambar, hastag body dengan 41,8 juta gambar, dan hastag body goals dengan 5,2 juta gambar. Satu studi eksperimental menemukan bahwa paparan fitspiration images yang diambil dari Instagram menyebabkan body dissatisfaction yang lebih besar dan mood negatif di kalangan wanita muda, dan hubungan ini dimediasi oleh seberapa sering wanita membandingkan penampilan mereka dengan orang lain dalam gambar tersebut selama pemaparan (Tiggemann & Zaccardo, 2015).

Selain gambar, orang-orang sering memposting konten dan komentar terkait penampilan lain di media sosial, yang juga dapat memengaruhi bagaimana perasaan pengguna tentang penampilan mereka (Fardouly & Vartanian, 2016). Berdasarkan hasil dari penelitian baru yang berjudul “Status Of Mind” yang dilakukan oleh peneliti dari Royal Society for Public Health di Inggris dengan meneliti 1.479 responden asal Inggris rentang usia dari 14 hingga 24 tahun, menyebutkan bahwa instagram memiliki efek paling negatif pada kesehatan mental yang salah satunya adalah citra tubuh.

Menurut beberapa peneliti bahwa penggunaan media dapat menyebabkan body dissatisfaction melalui dua jalur: internalisasi standar kecantikan ideal di masyarakat dan kecenderungan untuk membandingkan

penampilan seseorang dengan penampilan orang lain (Fardouly et al., 2017). Mengenai jalur kedua, teori perbandingan sosial menunjukkan bahwa orang memiliki dorongan bawaan untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain untuk menentukan kemajuan mereka dan unggul di berbagai aspek kehidupan mereka (yang dapat mencakup daya tarik fisik mereka), dan bahwa perbandingan ini dapat dibagi menjadi; perbandingan dengan orang yang dianggap lebih baik (perbandingan ke atas) atau dengan orang yang dianggap lebih buruk (perbandingan ke bawah) daripada diri sendiri (Festinger, 1954).

Perbandingan ke atas dapat menyebabkan konsekuensi negatif (misalnya body dissatisfaction yang lebih tinggi) dan perbandingan ke bawah dapat menyebabkan konsekuensi positif misalnya, menurunkan body dissatisfaction (Leahey & Crowther, 2008). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki kecenderungan lebih besar untuk membandingkan penampilan dengan orang lain secara umum, (terlepas dari arah perbandingan) juga dapat dikaitkan dengan hasil negatif (Fardouly, et al., 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Myers dan Crowther (2009) menunjukkan bahwa perbandingan sosial terkait dengan tingkat body dissatisfaction yang lebih tinggi. Jadi, ketika individu terlibat dalam perbandingan sosial, mereka memiliki tingkat body dissatisfaction. Myers dan Crowther (2009) juga menemukan bahwa efek untuk perbandingan sosial dan body dissatisfaction lebih kuat untuk

wanita daripada pria. Kemudian hal ini juga didukung dengan hasil penelitian di Indonesia oleh Sunartio et al. (2012) yang menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara perbandingan sosial dan body dissatisfaction. Jadi, semakin tinggi tingkat perbandingan sosial, maka akan semakin tinggi juga tingkat body dissatisfaction.

Selanjutnya, faktor lain yang menjadi prediktor body dissatisfaction selain perbandingan sosial ialah perfeksionisme. Perfeksionisme ditandai dengan memiliki standar tingkat tinggi dalam semua dominasi kehidupan seperti aspek biologis, keluarga dan pekerjaan. Mereka juga harus puas dengan tubuh mereka (Rasooli & Lavasani, 2011). Ada hubungan antara perfeksionisme dan gangguan citra tubuh (Rasooli & Lavasani, 2011). Perfeksionisme merupakan kecenderungan individu yang memiliki standar terlalu tinggi dan mengikutsertakan kritik evaluasi diri yang berlebihan (Frost et al., 1990). Individu menerapkan standar tinggi dan sulit dicapai sehingga tidak puas pada diri sendiri (Stoeber, 2014). Ketidakpuasan tersebut tidak hanya dalam pekerjaan, tetapi juga pada hal yang melekat dalam diri, salah satunya adalah tubuh. Individu yang perfeksionis perlu mengungkapkan kesuksesan dan kemampuan mereka kepada orang lain.

Diri yang menunjukkan kesempurnaan membuat mereka menunjukkan penampilan mereka dengan sempurna (Rasooli & Lavasani, 2011). Sejumlah peneliti menyatakan bahwa perfeksionisme dapat menimbulkan body

dissatisfaction (Rasooli & Lavasani, 2011). Kemudian para peneliti semuanya menemukan korelasi yang signifikan antara tingkat perfeksionisme yang tinggi dan citra tubuh negatif atau ketidakpuasan (Gross, 2014). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Gross (2014) menunjukkan bahwa tingkat perfeksionisme yang tinggi menyebabkan harapan yang tidak realistis sehingga menimbulkan tingkat kepuasan tubuh yang rendah.

Menurut Frost et al. (1990), perfeksionisme dapat dinilai terbaik dalam hal enam subskala; personal standard, concern over mistakes, parental expectations, parental criticism, doubting of actions, dan organization. Frost et al. (1993) telah menemukan skor pada personal standard dan subskala organization masuk ke dalam kelompok perfeksionisme adaptif, sedangkan skor pada concern over mistakes, parental expectations, parental criticism, dan doubting of actions masuk ke dalam kelompok perfeksionisme maladaptif. Boone et al. (dalam Chang et al., 2016) menemukan bahwa concern over mistakes, parental expectations, parental criticism, dan doubting of actions, secara signifikan dan bersamaan memiliki keterkaitan dengan body dissatisfaction yang lebih besar dalam sampel besar remaja pria dan wanita. Hal itu didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Chang et al. (2016) menunjukkan bahwa concern over mistakes, parental expectations, parental criticism, dan doubting of actions adalah prediktor signifikan pada body dissatisfaction.

Body dissatisfaction seringkali muncul pada remaja karena masa remaja merupakan masa peralihan dan pencarian identitas (Prima & Sari, 2013). Body dissatisfaction muncul berkaitan dengan salah satu ciri pertumbuhan pada masa remaja, yaitu adanya perubahan bentuk fisik (Sari et al., 2010). Sejalan dengan perubahan tubuh pada masa remaja, gambaran dan penilaian terhadap diri mulai terbentuk. Remaja menurut Santrock (2012) dimulai dari kisaran usia 10-12 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18-22 tahun.

Remaja memperlihatkan perhatian yang kuat terhadap perubahan tubuh dan mengembangkan citra mengenai tubuhnya (Santrock, 2012). Beberapa hal terkait perubahan tubuh memicu terbentuknya citra tubuh pada remaja, khususnya evaluasi terhadap tubuhnya. Anak perempuan sering merasa tidak puas dengan tubuhnya sehubungan dengan meningkatnya jumlah lemak (Santrock, 2012). Body dissatisfaction lebih sering terjadi pada kaum wanita. Schwartz dan Brownell (dalam Cash & Pruzinsky 2002) yang menyatakan bahwa wanita dewasa dan remaja di seluruh spektrum berat badan secara konsisten lebih tidak puas dengan tubuh mereka daripada pria dewasa dan remaja. Menurut Franzoi dan Koehler (dalam Peat et al., 2008) laki-laki masih kurang peduli tentang penampilan fisik dibandingkan perempuan.

Body Dissatisfaction

Body dissatisfaction merupakan pengalaman tidak puas seseorang terhadap citra tubuhnya.

Ketika seseorang merasa ketidaksesuaian atau kesenjangan antara tubuhnya saat ini dengan tubuh idealnya, maka seseorang itu mulai mengalami ketidakpuasan tubuh (Tariq & Ijaz, 2015).

Berdasarkan konsep Tariq dan Ijaz (2015) dimensi body dissatisfaction terbagi menjadi :

Dimensi Body Dissatisfaction untuk wanita:

- a) Bentuk Tubuh dan Berat. Dimensi ini terkait dengan bentuk dan berat badan. Semua item terkait dengan berat badan keseluruhan dan bahwa dari area tubuh tertentu misalnya, kelebihan berat badan, tidak memiliki pinggang yang ramping.
- b) Struktur rangka. Dimensi ini terkait dengan ukuran dan bentuk area tubuh yang berbeda yang secara terbuka dapat diamati misalnya, sangat kurus, pendek, dll.
- c) Fitur wajah. Dimensi ini berisi hal-hal yang berkaitan dengan fitur-fitur tubuh yang mudah terlihat oleh orang lain misalnya, tidak memiliki kulit yang sehat, memiliki lingkaran hitam di sekitar mata.

Perbandingan Sosial

Festinger (1954) perbandingan sosial adalah proses saling mempengaruhi dan perilaku saling bersaing dalam interaksi sosial ditimbulkan oleh adanya kebutuhan untuk menilai diri sendiri dan kebutuhan ini dapat dipenuhi dengan membandingkan diri dengan orang lain. Menurut Festinger (1954) seseorang selalu ingin terlihat lebih baik dari orang lain karena lebih baik dari orang lain merupakan sesuatu yang

menbuatnya dapat menyesuaikan diri dengan kultur dalam kehidupannya.

Festinger (1954), membagi perbandingan sosial ini menjadi dua dimensi, yaitu:

a) Upward comparison atau perbandingan ke atas, yaitu ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang mereka percaya lebih baik daripada dirinya.

b) Downward comparison atau perbandingan ke bawah, yaitu ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang mereka percaya lebih buruk daripada dirinya.

Perfeksionisme

Perfeksionisme melibatkan standar yang tinggi yang disertai dengan adanya kecenderungan untuk mengevaluasi yang terlalu kritis atas perilaku seseorang (Frost et al., 1990).

Frost et al. (1990) membagi dimensi perfeksionisme menjadi 6 yaitu :

1. Personal Standard: pengaturan standar yang sangat tinggi dan mengevaluasi diri dengan standar yang tinggi.
2. Concern over Mistakes : ketakutan berlebihan terhadap kesalahan
3. Parental Expectations : kecenderungan untuk percaya bahwa orang tua menetapkan tujuan yang sangat tinggi dan terlalu kritis.
4. Parental Criticism : kecenderungan individu merasa tidak pernah mencapai standar orang tuanya dan memiliki orang tua yang tidak toleran terhadap kesalahan.
5. Doubting of Actions : kecenderungan seseorang meragukan kemampuannya untuk mencapai tujuan atau menyelesaikan tugas.

6. Organization : penekanan pada pentingnya urutan dan mengorganisir dalam melakukan sesuatu.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Jabodetabek. Sampel dalam penelitian ini 266 mahasiswi berusia 18-22 tahun dari universitas yang terdapat di Jabodetabek. Adapun karakteristik sampel yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Remaja perempuan berkuliah di JABODETABEK usia 18-22 tahun.
2. Responden mempunyai akun Instagram.
3. Responden memfollow akun selebgram atau fitness atau akun diet.

Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik nonprobability sampling. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan purposive sampling technique, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pada kriteria-kriteria tertentu. Penyebaran data dilakukan secara daring.

Instrumen Penelitian

Alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur body dissatisfaction ialah Body Dissatisfaction Scale (BDS) dikembangkan oleh Tariq dan Ijaz (2015) berjumlah 26 item. Kemudian diadaptasi dan dimodifikasi itemnya oleh peneliti untuk menyesuaikan dengan kebutuhan penelitian dan agar mudah dimengerti oleh responden sehingga item yang mulanya berjumlah 26 item menjadi 24 item. Body dissatisfaction diukur menggunakan model skala rating dengan 4

pilihan jawaban, yaitu: 1 (sangat tidak setuju) – 4 (sangat setuju). Pengukuran terhadap perbandingan sosial menggunakan model skala likert dengan pilihan jawaban 4 poin (1= Sangat Tidak Setuju, hingga 4 = Sangat Setuju).

Alat ukur perbandingan sosial yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan The Upward and Downward Appearance Comparison Scal (UDACS) skala yang dikembangkan oleh O'Brien et al. (2009) berdasarkan teori yang diungkapkan Festinger (1954). Alat ukur ini terdiri dari dua dimensi: upward dan downward. Untuk kedua dimensi tersebut, setiap item menggunakan 4 poin skala (1= Sangat Tidak Setuju, hingga 4 = Sangat Setuju). Keseluruhan terdapat 18 item (10 item mengukur upward dan 8 item downward). Alat ukur perfeksionisme untuk mengukur perfeksionisme menggunakan Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS) didesain oleh Frost et al (1990). Item dalam MPS berjumlah 35 item dengan alternative jawaban menggunakan skala likert 4 poin dari sangat setuju sampai sangat tidak setuju.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Subjek Penelitian

Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswi yang berkuliah di Jabodetabek berusia 18-22 tahun. Total subjek penelitian sebanyak 266 orang.

Hasil Uji Hipotesis Analisis Regresi

Pada tabel 2, terlihat bahwa nilai R Square dalam penelitian ini sebesar 0.36 atau 36%. Hal

ini bermakna bahwa proporsi pengaruh Upward Comparison, Downward Comparison, Personal Standard, Concern over Mistakes, Parental Expectations Parental Criticism, Doubting of Actions dan Organization terhadap Body Dissatisfaction sebesar 36 %.

Anova Pengaruh Seluruh IV terhadap DV

Berdasarkan uji F pada tabel 3 dapat dilihat bahwa hasil uji F sebesar 18.082 dengan sig. 0.000 (sig. <0.05). hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan antara Independent Variable (IV) terhadap Dependend Variable (DV) di terima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel upward comparison, downward comparison, personal standard, concern over mistakes, parental expectations, parental criticism, doubting of actions dan organization.

Untuk melihat koefisien regresi dari masing-masing Independent Variable (IV). Jika sig. <0.05 maka koefisien regresi signifikan, yang berarti Independent Variable (IV) yang dimaksud memiliki pengaruh signifikan terhadap body dissatisfaction.

Berdasarkan tabel 4 signifikansi masing-masing independent variable dilihat dari nilai Sig. Nilai Sig. <0.05 menunjukkan bahwa koefisien regresi yang dihasilkan signifikan. Hasil yang didapat menunjukkan 5 koefisien regresi yang signifikan, yakni upward comparison, downward comparison, parental criticism doubting of actions, dan organization. Sedangkan 3 variabel lainnya yaitu personal standard, concern over mistakes, dan parental expectations tidak

menunjukkan nilai koefisien regresi yang signifikan.

Berdasarkan tabel 5, dapat disimpulkan bahwa dari masing-masing IV yang memiliki proporsi varian yang signifikan pengaruhnya yaitu pada variabel Upward Comparison, Downward Comparison, Parental Criticism Doubting of Actions, dan Organization terhadap body dissatisfaction sebagai DV.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka kesimpulan yang didapat dari penelitian ini ialah, terdapat pengaruh yang signifikan dari perbandingan sosial, dan perfeksionisme terhadap body dissatisfaction pada mahasiswi pengguna instagram di Jabodetabek. Berdasarkan hasil uji hipotesis masing-masing variabel yang telah dilakukan terdapat lima variabel independen yang signifikan pengaruhnya terhadap perilaku body dissatisfaction, yakni upward comparison, downward comparison, parental expectations, doubting of actions dan organization.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh variabel perbandingan sosial, dan perfeksionisme terhadap body dissatisfaction. Hasil menunjukkan bahwa variabel upward comparison (dimensi dari perbandingan sosial) berpengaruh secara signifikan dengan arah yang positif terhadap body dissatisfaction. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi upward

comparison yang dimiliki, maka semakin tinggi tingkat body dissatisfaction yang dirasakan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sunartio et al. (2010) semakin sering wanita membandingkan tubuhnya dengan tubuh wanita lain yang lebih baik maka akan semakin tinggi tingkat body dissatisfaction yang dialami. Hal ini terjadi dikarenakan ketika individu melakukan perbandingan ke atas atau upward comparison maka akan banyak terlihat kekurangan pada tubuhnya sehingga menyebabkan body dissatisfaction. Selain itu, dampak negatif orang yang mengalami body dissatisfaction disebabkan oleh perilaku membandingkan tubuhnya dengan orang lain yang terlihat lebih baik ialah timbulnya persepsi bahwa dirinya memiliki tubuh yang tidak ideal dibandingkan objek yang dilihatnya sebagai perbandingan.

O'Brien et al. (2009) melalui penelitiannya juga mendapatkan hasil bahwa seseorang yang melakukan perbandingan sosial ke atas (upward comparison) cenderung mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh karena target yang dijadikan perbandingan merupakan orang dengan bentuk tubuh yang jauh lebih baik daripada dirinya sehingga pada akhirnya terjadi kompensasi beresiko terhadap perilaku tidak puas. Seorang wanita cenderung memiliki citra tubuh negatif yang berujung ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya karena sebelumnya dirinya melakukan perbandingan sosial. Ketika ia melihat wanita lain bertubuh lebih indah, dia akan memberikan kesan ideal pada objek yang ia lihat tersebut. Kemudian melakukan

perbandingan antara objek yang ia lihat sebelumnya dengan tubuh yang dimiliki, maka yang terjadi adalah rasa tidak puas terhadap tubuh yang dimilikinya

Kemudian variabel downward comparison dimensi dari perbandingan sosial berpengaruh secara signifikan dengan arah yang positif terhadap body dissatisfaction. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi downward comparison yang dimiliki, maka semakin tinggi tingkat body dissatisfaction yang dirasakan. Seorang wanita yang cenderung membandingkan dirinya dengan objek wanita lain yang tidak lebih baik daripada dirinya mempengaruhi dalam meningkatkan body dissatisfaction. Temuan ini didukung dengan penelitian sebelumnya oleh Vartanian dan Dey (2013) yang mendapatkan hasil korelasi positif downward comparison dengan body dissatisfaction. Dengan demikian, jika seseorang yang membandingkan dirinya dengan orang lain yang lebih buruk dari pada dirinya maka seseorang semakin merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Hal ini didukung oleh pernyataan Van Lange et al. (2012) yang menemukan bahwa seseorang yang melakukan perbandingan sosial ke bawah (downward comparison) memiliki kekhawatiran berlebih dan cenderung mengalami body dissatisfaction. Karena membandingkan ke bawah hanya dilakukan demi mendapatkan perasaan senang atas objek yang dipilihnya (lebih buruk). Namun tak lantas membuatnya puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Seseorang merasa senang bahwa dirinya masih lebih baik dari pada objek perbandingan ke bawah, kemudian timbul reaksi

negatif berupa kekhawatiran yang memuncak pasca melakukan perbandingan ke bawah bahwa bentuk tubuhnya perlu diperbaiki agar tidak sama atau lebih buruk dari pada objek perbandingan ke bawah.

Berikutnya variabel personal standard yang merupakan salah satu dimensi dari perfeksionisme pada penelitian ini tidak berpengaruh secara signifikan terhadap body dissatisfaction. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chang et al. (2016) yang menemukan bahwa personal standard tidak berpengaruh terhadap body dissatisfaction. Jadi, remaja yang mempunyai standar tinggi tidak membuat body dissatisfaction pada dirinya menjadi lebih tinggi atau lebih rendah. Frost et al. (1990) menemukan bahwa dimensi personal standard tidak begitu berkaitan dengan gejala psikopatologi. Karena dimensi ini lebih cenderung berkaitan dengan beberapa karakteristik pribadi positif. Maka dari itu, dari hasil penelitian-penelitian sebelumnya terkait personal standard dan body dissatisfaction tidak ditemukannya keterkaitan ataupun pengaruhnya.

Selanjutnya variabel concern over mistakes, dimensi kedua pada variabel perfeksionisme ini menunjukkan tidak ada pengaruh terhadap body dissatisfaction. Artinya remaja yang memiliki reaksi negatif terhadap kesalahan, kecenderungan untuk menafsirkan kesalahan setara dengan kegagalan, dan kecenderungan untuk percaya bahwa seseorang akan kehilangan rasa hormat dari orang lain setelah

mengalami kegagalan, bisa memiliki ketidakpuasan terhadap tubuh yang tinggi dan juga bisa rendah. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chang et al. (2016) yang menemukan bahwa concern over mistakes berpengaruh terhadap body dissatisfaction. Perbedaan ini dapat disebabkan karena perbedaan ras pada sampel. Dari hasil penelitian ini didapat bahwa dimensi parental expectations memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap body dissatisfaction. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi parental expectations pada remaja maka semakin tinggi pula body dissatisfaction remaja itu. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Chang et al. (2016). Pada penelitiannya ditemukan bahwa ada pengaruh yang signifikan dimensi parental expectations terhadap body dissatisfaction.

Ketika remaja memiliki kecenderungan yang tinggi untuk percaya bahwa orang tua menetapkan tujuan yang sangat tinggi dan terlalu kritis, rasa ketidakpuasan pada tubuhnya semakin tinggi pula. Remaja dengan parental expectations memiliki karakteristik, mempunyai orang tua yang menetapkan harapan dan tujuan yang tinggi dan remajanya pun selalu terdorong untuk pencapaian yang tinggi sehingga remaja tersebut terbiasa untuk mengejar standar yang tinggi bahkan dalam hal tubuh sekalipun. Itu sebabnya yang membuat remaja tidak puas dengan tubuhnya.

Kemudian, dimensi parental criticism menunjukkan tidak ada pengaruh terhadap body dissatisfaction. Berarti semakin banyak kritik

dari orang tua yang didapatkan oleh remaja tidak membuat body dissatisfaction dalam dirinya rendah atau pun menjadi tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wade dan Tiggemann (2013) yang tidak menemukan pengaruh dari parental criticism terhadap body dissatisfaction. Namun, hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian dilakukan oleh Chang et al. (2016).

Pada penelitiannya ditemukan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari dimensi parental criticism terhadap body dissatisfaction. Remaja dengan kecenderungan merasa tidak pernah mencapai standar orang tuanya dan memiliki orang tua yang tidak toleran terhadap kesalahan. Para peneliti menemukan bahwa kritik orang tua yang dirasakan oleh remaja adalah prediktor kuat kekhawatiran atas kesalahan dan keraguan untuk bertindak di kalangan remaja. Kritik orang tua yang tinggi juga terkait dengan rendahnya harga diri. Lebih lanjut lagi, dalam penelitian Shahyad et al. (2015) ditemukan bahwa rendahnya harga diri berkorelasi negatif dengan ketidakpuasan pada tubuh, dan harga diri memainkan peranan penting dalam memprediksi ketidakpuasan pada tubuh (body dissatisfaction).

Berikutnya, variabel kelima pada dimensi perfeksionisme yakni, doubting of actions menunjukkan pengaruh yang signifikan dengan arah positif terhadap body dissatisfaction. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Chang et al. (2016) yang menemukan ada pengaruh terhadap body dissatisfaction. Jadi, semakin remaja memiliki kecenderungan untuk merasa

bahwa tugas atau pekerjaan selesai dengan rasa tidak puas, maka semakin tinggi rasa ketidakpuasan pada tubuhnya. Karena orang yang memiliki sifat *doubting of Actions*, memiliki karakteristik seringkali ragu-ragu dalam berbagai hal apapun bahkan meragukan hal yang sudah benar sekalipun.

Sikap ragu-ragu itu yang membuat orang tidak dapat menyelesaikan apapun dengan rasa puas, mudah terpengaruh dengan orang lain, lingkungan serta berbagai hal sehingga pada tubuhnya pun orang itu tidak puas karena ia meragukan standar yang pasti untuk dirinya.

Terakhir, variabel *organization* menunjukkan pengaruh yang signifikan dengan arah yang negatif terhadap *body dissatisfaction*. Dari arah hubungan tersebut dapat diartikan bahwa orang yang memiliki skor *organization* tinggi maka skor *body dissatisfaction*nya akan rendah dan begitu juga sebaliknya. Jadi, jika remaja tidak dapat mengorganisir tubuhnya, maka tubuh dan penampilannya menjadi tidak terawat dan semakin jauh dari standard penampilan dimasyarakat sehingga menyebabkan meningkatnya rasa tidak puas terhadap tubuhnya pada remaja tersebut.

Saran

Berdasarkan proses dan hasil penelitian yang telah diperoleh, penulis memiliki beberapa saran yang dapat dipertimbangkan guna memaksimalkan penelitian selanjutnya. Adapun saran tersebut dibagi menjadi dua yakni saran teoritis yang diperuntukan bagi peneliti yang tertarik melakukan penelitian terkait topik yang

sama dan saran praktis yang diperuntukan bagi pihak yang terkait dengan topik penelitian ini.

Saran Teoritis

Terdapat faktor lain di luar penelitian ini yang mungkin terkait erat dengan *body dissatisfaction* pada remaja. Oleh karena itu, peneliti menyarankan agar penelitian mengenai *body dissatisfaction* selanjutnya dapat menambah variabel-variabel di luar penelitian ini yang memiliki pengaruh terhadap *body dissatisfaction* pada remaja. Misalnya, *peer comparison*, *trait neurotisme*, *self concept* dan lain sebagainya. Dalam penelitian ini, variabel *concern over mistakes* yang pada awalnya diteorikan memengaruhi variabel *body dissatisfaction* namun tidak signifikan. Hal ini dikarenakan membutuhkan sampel dalam jumlah yang besar. Maka dari itu, untuk penelitian selanjutnya dapat menambahkan jumlah sampel penelitian di atas 266 responden.

Saran Praktis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial ke atas (*upward comparison*) memberikan paling besar pengaruh yang signifikan terhadap *body dissatisfaction* pada remaja. Maka dari itu universitas atau lembaga-lembaga pendidikan perlu mengadakan seminar, pengayaan atau penyuluhan kepada remaja tentang positif *body image* agar remaja belajar bagaimana merawat dan mencintai tubuhnya sehingga dapat berpikir, bersikap dan menilai positif terhadap tubuh atau citra diri. Temuan penelitian selanjutnya adalah

perfectionisme menunjukkan pengaruh yang signifikan di beberapa dimensinya terhadap body dissatisfaction. Memiliki standar yang terlalu tinggi merupakan suatu hal yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental, maka dari itu remaja disarankan untuk menetapkan standar yang realistis, khususnya dalam hal penampilan. Dengan menetapkan standar atau tujuan yang lebih realistis, dapat mengurangi energi berlebih yang akan digunakan untuk mencoba yang tidak mungkin.

Daftar Pustaka

- Aziz, J. (2016). Social media and body issues in young adults: an empirical study on the influence of Instagram use on body image and fatphobia in Catalan university students. Research projects of the Department of Communication. Retrieved from <https://repositori.upf.edu/handle/10230/33255>
- Bessenoff, G.R. (2006). Can the media affect us? Social comparison, self-discrepancy, and the thin ideal. *Psychology of Women Quarterly*, 30, 239–251.
- Bohang F.K. (2018, Juni 21). Pengguna Aktif Instagram Tembus 1 Miliar. Dikutip 10 September 2018 dari Kompas.com: <https://tekno.kompas.com/read/2018/06/21/10280037/juni-2018-pengguna-aktif-instagram-tembus-1-miliar>
- Chang, E. C., Yu, T., Chang, O. D., & Jilani, Z. (2016). Evaluative concerns and personal standards perfectionism as predictors of body dissatisfaction in Asian and European American female college students. *Journal of American College Health*, 64(7), 580-584.
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image*, 23, 183-187.
- Crow, S., Eisenberg, M. E., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2008). Suicidal behavior in adolescents: Relationship to weight status, weight control behaviors, and body dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 41(1), 82-87.
- Duggan, M., (2015, Agustus 19). The demographics of social media users. Diunduh tanggal 10 September 2018 dari <https://www.pewinternet.org/2015/08/19/the-demographics-of-social-media-users/>
- De Vries, D. A., Peter, J., de Graaf, H., & Nikken, P. (2016). Adolescents' social network site use, peer appearance-related feedback, and body dissatisfaction: Testing a mediation model. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(1), 211-224.
- Ellen, P & Sari, EP. (2013). Hubungan antara body dissatisfaction dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Integratif*. 1(1). 17-30. Retrieved from <http://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/view/260>
- Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-

- objectification: Testing mediational pathways. *New Media & Society*, 20(4), 1380-1395.
- Ferguson, C. J., Winegard, B., & Winegard, B. M. (2011). Who is the fairest one of all? How evolution guides peer and media influences on female body dissatisfaction. *Review of General Psychology*, 15(1), 11-28.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relation*, 7, 117-140.
- Frost, O.R., Marten, P., Lahart, C & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and individual differences*, 14(1), 119-126.
- Gardner, R.M. (2002). Body Image Assessment of Children. Dalam Thomas F. Cash & Thomas Pruzinsky (ed). *Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical*. (130). New York: Guilford Publications
- Garner, D. M., Olmstead, M. P., & Polivy, J. (1983). Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International Journal of Eating Disorders*, 2(2),15-34.
- Grogan, S. (2008). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women, and children*, 2nd edition. London: Routledge.
- Goldstraw, D., & Keegan, B. J. (2016, June). Instagram's 'Fitspiration'Trend and Its Effect on Young Women's Self-Esteem. Proceedings by an authorized administrator of AIS Electronic Library (AISeL). Bled, Slovenia.
- Gross, M. J. (2014). High Expectations: The Impact of Perfectionism and Religiosity on Female Body Image (Doctoral dissertation, Taylor University). Retrieved from <https://pillars.taylor.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1031&context=mahe>
- Hall, M. (2009, March). Predictors of body dissatisfaction among adolescent females. Paper based on a program presented at them American Counseling Association Annual Conference and Exposition, Charlotte, NC.
- Herbozo, S. (2004). The development and validation of the verbal commentary on physical appearance scale (Master's thesis, University of South Florida). Retrieved from <https://scholarcommons.usf.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com/&httpsredir=1&article=2076&context=etd>.
- 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. 60(3). 456-470.
- Katadata.co.id. (2018, Februari 9) Berapa Pengguna Instagram dari Indonesia? Diunduh tanggal 10 September 2018 dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2018/02/09/berapa-pengguna-instagram-dari-indonesia>
- Kartikasari, N.Y. (2013). Body dissatisfaction terhadap psychological well being pada karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*.1(2). 2301-8267. Retrieved from <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1585>
- Limburg, K., Watson, H.J., Hagger, M.S & Egan, S.J. The Relationship Between Perfectionism and Psychopathology: A Meta-Analysis. *Journal of clinical psychology*. 73(10), 1301–1326.
- Littleton, H. (2008). Body image dissatisfaction: normative discontent. *Sex Roles*, 59, 292–293. doi 10.1007/s11199-008-9399-1.
- Leahey, T. M., & Crowther, J. H. (2008). An ecological momentary assessment of comparison target as a moderator of the effects of appearance-focused social comparisons. *Body Image*, 5(3), 307-311.
- Lenhart, A., (2015, April 9). Teens, social media & technology overview 2015. Diunduh tanggal 10 September 2018 dari <http://www.pewinternet.org/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015/>
- MacNeill, L. P., Best, L. A. & Davis, L. L. (2017). The role of personality in body image dissatisfaction and disordered eating: discrepancies between men and women. *Journal of Eating Disorders*, 5:44. DOI 10.1186/s40337-017-0177-8
- Mckinley, N. M. (2002). Feminist Perspectives and Objectified Body Consciousness. Dalam Thomas F. Cash & Thomas Pruzinsky (ed). *Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical*. (55).New York: Guilford Publications.
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: a meta-analytic review. *Journal of abnormal psychology*, 118(4), 683-698.
- O'Brien, K. S., Caputi, P., Minto, R., Peoples, G., Hooper, C., Kell, S., Sawley, E. (2009). Upward and downward physical appearance comparisons: development of scales and examination of predictive qualities. *Body image*, 6, 201-206.
- O'Sullivan, J. (2014). Maladaptive perfectionism, self-efficacy and social comparison: predictors for body dissatisfaction and subsequent disordered eating in females (Master's thesis, Dublin Business School). Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/95b1/7083cdf66b50ada454c87116135605d3a5ca.pdf>.
- Paxton, S. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2006). Prospective predictors of body dissatisfaction in adolescent girls and boys: a five-year longitudinal study. *Developmental psychology*, 42(5), 888.

- Peat, C.M., Peyerl, N.L & Muehlenkamp, J.J. (2008). Body image and eating disorders in older adults: a review. *The Journal of General Psychology*. 135(4). 343–358. doi: 10.3200/GENP.135.4.343-358.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11-12), 363-377.
- Prima, E., & Sari, E. P. (2015). Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1).
- Rasooli, S.S & Lavasani, M.G. (2011). Relationship between personality and perfectionism with body image. *Procedia Social and Behavioral Sciences*.15. 1015–1019.
- Ruotsi, S. J. (2017). The Association Between Instagram Use and Body Dissatisfaction in Students at The University of Arizona (Doctoral dissertation, The University of Arizona). Retrieved from <https://repository.arizona.edu/handle/10150/625140?show=full>
- Santrock, J.W. Life-span development. Perkembangan masa hidup, edisi ketigabelas jilid 1. Benedictine Wisdyasinta (terj). 2012. Jakarta: Erlangga.
- Sari, G. E. P. (2010). Perbedaan Ketidakpuasan terhadap Bentuk Tubuh ditinjau dari Strategi Koping pada Remaja Wanita di SMA Negeri 2 Ngawi (Doctoral dissertation, Universitas Sebelas Maret Surakarta). Retrieved from <https://docplayer.info/43598724-Perbedaan-ketidakpuasan-terhadap-bentuk-tubuh-ditinjau-dari-strategi-koping-pada-remaja-wanita-di-sma-negeri-2-ngawi.html>.
- Schwartz, M.B & Brownell, K.D. (2002). Obesity and Body Image. Dalam Thomas F. Cash & Thomas Pruzinsky (ed). *Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical*. (204). New York: Guilford Publications
- Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Šivert, S.S., & Sinanovic, O. (2008). Body dissatisfaction is age a factor. *Philosophy, Sociology, Psychology and History*, 7(1), 55 – 61. Retrieved from <http://facta.junis.ni.ac.rs/pas/pas2008/pas2008-05.pdf>
- Sunartio, L., Sukamto, M. E., & Dianovinina, K. (2012). Social comparison dan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 9(2).
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical psychology review*, 21(6), 879-906.
- Shahyad, S., Pakdaman, S., & Shokri, O. (2015). Prediction of body image dissatisfaction from self-esteem, thin-ideal Internalization and appearance-related social comparison. *International Journal*

- of Travel Medicine and Global Health, 3(2), 65-69.
- Sharifi, S.M., Omid, A., & Marzban, B. (2016). The impact of Instagram use on body image concerns among Iranian university female students: a phenomenological approach. *International Journal of Academic Research in Psychology*, 3(1), 2312-1882. doi: 10.6007/IJARP/v3-i1/2280.
- Slater, A., Varsani, N., & Diedrichs, P. C. (2017). #fitspo or #loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood. *Body Image*, 22, 87-96.
- Smith, L. R., & Sanderson, J. (2015). I'm going to Instagram it! An analysis of athlete self-presentation on Instagram. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 59(2), 342-358.
- Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). Role of Body Dissatisfaction in the Onset and Maintenance of Eating Pathology. *Journal of Psychosomatic Research*, 53, 985-993. Retrieved from [https://www.jpsychores.com/article/S0022-3999\(02\)00488-9/fulltext](https://www.jpsychores.com/article/S0022-3999(02)00488-9/fulltext)
- Stoeber, J. (2018). The psychology of perfectionism: An Introduction. Dalam Joachim Stoeber (ed). *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications*.(3).New York: Routledge.
- Tariq, M & Ijaz, T. (2015) Development of body dissatisfaction scale for university students. *Pakistan Journal of Psychological Research*. 30(2), 305-322.
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body image*, 15, 61-67.
- Van Vonderen, K. E., & Kinnally, W. (2012). Media effects on body image: Examining media exposure in the broader context of internal and other social factors. *American Communication Journal*, 14(2), 41-57.
- Vartanian, L. R., & Dey, S. (2013). Self-concept clarity, thin-ideal internalization, and appearance-related social comparison as predictors of body dissatisfaction. *Body image*, 10(4), 495-500.
- Vartanian, L.R & Hayward L.E. (2017). Self-concept clarity and body dissatisfaction. *Self-Concept Clarity*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-71547-6_11
- Wade, T.D & Tiggemann, M. (2013). The role of perfectionism in body dissatisfaction. *Journal of Eating Disorders*, 1:2 Retrieved from <http://www.jeatdisord.com/content/1/1/2>
- Wu, D., Wang, K., Wei, D., Chen, Q., Du, X., Yang, J., & Qiu, J. (2017). Perfectionism mediated the relationship between brain structure variation and negative emotion in a nonclinical sample. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 17(1), 211-223.

Wood, J.V. (1996). What is social comparison and how should we study it. *Pers Soc Psychol Bull*, 22: 520. DOI: 10.1177/0146167296225009.

You, S., & Shin, K. (2016). Body dissatisfaction and mental health outcomes among Korean college students. *Psychological reports*, 118(3), 714-724.

Zhang, M. (2012). A Chinese beauty story: How college women in China negotiate beauty, body image, and mass media. *Chinese Journal of Communication*, 5(4), 437-454.