



---

# Kualitas Hidup dan Perbandingan Sosial Wanita Dewasa Awal yang Mengalami *Body Dissatisfaction*

Vinsensia Ela Anjela<sup>1</sup>, Krismi Diah Ambarwati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

DOI: <http://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.768>

---

**Abstract :** *The phenomenon of early mature woman who experience body dissatisfaction a lot happen in Indonesia, one of the factor that influence someone experience body dissatisfaction is the behavior of comparing the physical appearance and body form with woman who are considered more attractive. Based on the comparing behavior that can make early mature woman experience body dissatisfaction, it also has an impact on a person's quality of life. The aim of this research is to explain the description of the quality of life and the process of social comparison of early mature woman who experience body dissatisfaction. This research is qualitative research which using phenomenology research. The method of data collection are interview and observation. The result of the research show that early mature woman who experience body dissatisfaction generally happen because of comparing behavior with woman who are considered more attractive, that matters caused a decreased of a person's quality of life which is someone feel less happy and dissatisfied with life.*

**Keywords :** *Body dissatisfaction, Quality of life, Social comparison, Early mature woman*

---

**Abstrak :** Fenomena wanita dewasa awal yang mengalami *body dissatisfaction* telah banyak terjadi di Indonesia, salah satu faktor yang mempengaruhi individu mengalami *body dissatisfaction* adalah perilaku membanding-bandingkan penampilan fisik dan bentuk tubuhnya dengan wanita yang dianggap lebih menarik. Berdasarkan perilaku membanding-bandingkan yang dapat membuat wanita dewasa awal mengalami *body dissatisfaction*, hal tersebut juga berdampak pada kualitas hidup individu itu sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan gambaran kualitas hidup dan proses perbandingan sosial wanita dewasa awal yang mengalami *body dissatisfaction*. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan desain penelitian fenomenologi. Metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita dewasa awal yang mengalami *body dissatisfaction* secara umum terjadi karena melakukan perbandingan akan penampilan fisik dengan wanita yang lebih menarik, hal tersebut berakibat menurunnya kualitas hidup dari individu tersebut yaitu individu merasa kurang bahagia dan kurang puas dalam menjalani hidup.

**Kata kunci :** *Body dissatisfaction*, Kualitas hidup, Perbandingan sosial, Wanita dewasa awal

---

## Pendahuluan

Saat ini banyaknya media yang menampilkan sosok wanita dengan tubuh yang ideal dan cantik, sehingga memiliki tubuh yang ideal adalah dambaan bagi banyak wanita. Hal ini didukung dengan *survey* yang dilakukan oleh *Yahoo Health* kepada 2000 responden, hasil *survey* menunjukkan bahwa hanya 13% wanita di Amerika Serikat yang puas dengan bentuk tubuhnya (Agmasari, 2016). Keadaan ini yang menyebabkan banyak wanita yang berusaha untuk dapat memiliki tubuh ideal, sayangnya tidak semua wanita dilahirkan dengan bentuk tubuh yang ideal. Kondisi ini juga terjadi pada wanita Indonesia. Melalui *survey* yang dilakukan *womantalk*, dengan menghadirkan sebanyak 1100 responden wanita yang berusia 18-54 tahun, dari hasil *survey* yang dilakukan hanya terdapat 21% yang merasa puas dengan bentuk tubuhnya (Wibowo, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa banyak wanita tidak merasa puas dengan penampilan atau bentuk tubuhnya. Menurut Sunartio, Sukamto, dan Dianovinia (2012) adanya kesenjangan yang terjadi di masyarakat mengenai standar kecantikan yang berlaku, wanita akan terlihat menawan jika memiliki bentuk tubuh yang langsing, putih dan memiliki tinggi yang proporsional. Hal ini berbanding dengan bentuk fisik yang dimiliki kebanyakan wanita, pada akhirnya membuat banyak wanita merasa kurang puas terhadap penampilan atau tubuhnya. Kondisi inilah yang dikenal sebagai *body dissatisfaction*.

*Body dissatisfaction* sering diartikan sebagai ketidakpuasan akan bentuk tubuh yang dimiliki. *Body dissatisfaction* adalah bentuk ketidakpuasan akan tubuh sebagai akibat dari perbedaan persepsi individu terhadap ukuran tubuh yang dimiliki dan persepsi ideal tubuh yang mereka inginkan. Individu akan seringkali beranggapan bahwa bentuk tubuhnya tidak ideal (Cash & Pruzinsky, 2002; Alifa, 2020). Menurut Honigam & Castle (dalam Januar, 2007) menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* yaitu bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan serta dirasakan terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, serta bagaimana penilaian terhadap dirinya. *Body dissatisfaction* sebagai suatu bentuk pemikiran dan perasaan negatif terhadap bentuk tubuh yang dimiliki (Cash dan Pruzinsky, 2002). Bentuk fisik yang ideal baik untuk pria maupun wanita adalah bentuk tubuh yang langsing atau tidak gemuk (Santrock, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Khoiriyah dan Rosdiana (2019) menghadirkan 100 responden wanita dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun di kota Malang, terdapat 84% memiliki tingkat ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya pada kategori sedang. Melalui penelitian ini menggambarkan bahwa *body dissatisfaction* banyak terjadi pada wanita dewasa awal. Individu yang memasuki masa dewasa awal yaitu dengan rentang usia 18-25 tahun (Santrock, 2012). Ketika individu memiliki ketidakpuasan dengan bentuk tubuh yang dimiliki karena adanya pikiran dan perasaan negatif terhadap tubuhnya, hal ini dapat memicu individu mengalami penurunan kualitas hidup. Menurut Mond, et al. (2013) menyatakan bahwa tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi berhubungan dengan kualitas hidup yang lebih buruk terhadap individu tersebut.

Kualitas hidup merupakan sebuah istilah untuk menunjukkan kepuasan hidup seseorang (Ferrans, 1996; Zhan, 1992; Afiyanti, 2010). Menurut *World Health Organization* (WHO) kualitas hidup didefinisikan sebagai persepsi individu mengenai keadaan mereka dalam kehidupan pada konteks budaya dan terkait sistem nilai dimana mereka tinggal, serta berkaitan dengan tujuan, harapan, dan standar pemahaman mereka (Bulter & Ciarrochi, 2007). Menurut Afiyanti (2010) kualitas hidup memiliki beberapa karakteristik, sebagai berikut: a) menyatakan rasa puas seseorang terhadap kehidupannya secara

umum, b) kapasitas mental individu untuk mengevaluasi kehidupannya sendiri sebagai suatu kepuasan atau sebaliknya, c) suatu status mental, fisik, sosial dan kesehatan emosi seseorang yang ditentukan oleh individu itu sendiri berdasarkan persepsinya. Individu yang merasa tidak puas akan keadaan fisik yang dimilikinya dapat mempengaruhi kepuasan dalam menjalankan kehidupannya. Tentu hal ini juga akan mempengaruhi kesehatan mental dari individu itu sendiri, bahwa individu dapat mengalami depresi dan berbagai gangguan makan. Pernyataan ini sejalan dengan teori Griffiths, et al. (2016) yang menyatakan bahwa *body dissatisfaction* diasosiasikan dengan efek negatif, dapat mengakibatkan gangguan makan dan dapat menurunkan kualitas hidup individu itu sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Mond (dalam Griffiths, et al. 2016) dengan sampel populasi yang berjumlah besar yaitu wanita yang tinggal di Australia, menunjukkan bahwa peningkatan ketidakpuasan tubuh dikaitkan dengan penurunan kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan mental dan fisik.

Banyak hal yang dapat memicu seseorang mengalami *body dissatisfaction*. Menurut Sunartio, Sukamto, dan Dianovinia (2012) salah satu faktor yang menyebabkan individu mengalami *body dissatisfaction* adalah ketika individu membanding-bandingkan tubuhnya dengan tubuh wanita lain yang dianggap berpenampilan menarik dan memiliki tubuh yang ideal. Perilaku membanding-bandingkan tersebut yang membuat banyak wanita semakin sering mengamati tubuhnya sekaligus menstimulasi mereka untuk membandingkan tubuhnya dengan tubuh wanita lain, hal inilah yang disebut sebagai perbandingan sosial atau yang sering dikenal sebagai *social comparison* (Sunartio, Sukamto, dan Dianovinia, 2012).

Perbandingan sosial adalah proses subyektif seseorang membanding-bandingkan kemampuan dan penampilan dirinya dengan orang lain yang berbeda di dalam lingkungannya (Festinger, 1954; Sunartio, 2012). Ketika individu sering membanding-bandingkan tubuhnya dengan wanita lain akan berdampak pada ketidakpuasan akan tubuh yang dimiliki (Tylka & Sabik, 2010). Menurut Schaefer dan Thompson (2014) individu memiliki dorongan bawaan untuk mengevaluasi pandangan dan kemampuan yang dimiliki. Perbandingan sosial dibagi menjadi dua jenis, yaitu *upward comparison* dan *downward comparison*, *upward comparison* lebih menekankan pada individu yang melakukan perbandingan akan dirinya dengan seseorang yang dinilai lebih baik dan menarik secara fisik dari dirinya, sedangkan *downward comparison* ketika individu membandingkan diri mereka dengan seseorang yang dinilai tidak lebih baik dari dirinya, individu yang melakukan perbandingan secara *downward* untuk membuat dirinya merasa lebih baik daripada orang lain, namun individu lebih cenderung melakukan perbandingan yang bersifat *upward* (Festinger dalam Sunartio, Sukamto, dan Dianovinia, 2012). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa wanita lebih banyak melakukan perbandingan sosial dibandingkan dengan laki-laki (Davison & McCabe, 2005, 2006; Jones, 2004; Jones, Vigfusdottir, & Lee, 2004; Schaefer dan Thompson, 2014).

Penelitian ini penting dilakukan karena semakin banyaknya masalah ketidakpuasan akan bentuk tubuh yang terjadi khususnya pada wanita dewasa awal, merasa penampilan dan bentuk tubuhnya tidak lebih menarik dari orang lain dan merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Melihat dampak yang ditimbulkan dari *body dissatisfaction* yang dapat menurunkan kualitas hidup sehingga mempengaruhi kesehatan mental yang lebih serius. Penelitian terdahulu yang dilakukan Mond, et al. (2013) menunjukkan bahwa individu yang semakin merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya berkaitan dengan penurunan kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan mental dan fisik. Melihat dalam penelitian yang dilakukan oleh Sunartio, Sukamto, dan Dianovinia (2012) yang meneliti mengenai hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada

wanita dewasa awal dan hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan antara perbandingan sosial dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal, semakin tinggi skor seorang wanita dalam membandingkan tubuhnya dengan tubuh wanita lain, maka semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* yang dialami, khususnya perbandingan yang bersifat *upward*. Maka peneliti bermaksud melakukan penelitian untuk melihat gambaran kualitas hidup dan proses perbandingan sosial pada wanita dewasa awal yang mengalami *body dissatisfaction*.

## Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat proses perbandingan sosial dan kualitas hidup wanita dewasa awal yang mengalami *body dissatisfaction* melalui pengalaman yang dialami oleh partisipan, sehingga peneliti menggunakan desain penelitian fenomenologi. Batasan kriteria partisipan dalam penelitian ini, yaitu wanita, usia 18-25 tahun, mengalami *body dissatisfaction*, belum menikah, baik mahasiswa, wanita yang bekerja maupun tidak bekerja. Cara memperoleh partisipan pada penelitian ini dengan membagikan kuesioner mengenai *body dissatisfaction* dengan skala *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang dikembangkan oleh Cash (2000) kepada partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian ini, hingga mencapai 30 partisipan. Menurut Cash (2002) aspek yang diukur dalam MBSRQ-AS adalah *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *Appearance orientation* (orientasi penampilan), *Body area satisfaction* (kepuasan bagian tubuh), *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), dan *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh). *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) memiliki 34 aitem pertanyaan. Terdapat 28 partisipan yang sesuai dengan kriteria dan peneliti akan melakukan wawancara kepada 3 partisipan, sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Kriteria Partisipan**

Nama/inisial	Skor <i>Body Dissatisfaction</i>	Kategori
S	114	Tinggi
B	108	Tinggi
A	104	Sedang

Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, membaginya ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana data yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang mudah dipahami orang lain. Penelitian kualitatif dinyatakan kredibel apabila terdapat persamaan antara apa yang dilaporkan peneliti dengan apa yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti di lapangan, dimana hal ini dapat dilakukan dengan *membercheck*. *Membercheck* adalah proses pengecekan kembali data yang telah didapat sesuai dengan pengalaman yang dirasakan oleh partisipan.

## Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisa data terdapat tema-tema yang muncul, sebagai berikut:

**Tabel 2**  
**Tema Hasil Analisa Data**

Variabel	Tema
1. <i>Body Dissatisfaction</i>	Awal mula muncul <i>body dissatisfaction</i> . Alasan ketidakpuasan pada bentuk tubuh. Bagian tubuh yang tidak disukai. Penilaian akan bentuk tubuh.
2. Perbandingan Sosial	Awal mula melakukan perbandingan. Objek yang menjadi pembanding. Alasan membandingkan bentuk tubuhnya dengan wanita lain. <i>Intensitas</i> membandingkan bentuk tubuhnya dengan wanita lain.
3. Kualitas Hidup	Pengaruh ketidakpuasan bentuk tubuh yang dialami dalam hubungan pertemanan. Kebahagiaan dalam menjalani hidup. Kebebasan dalam berpakaian. Pengaruh ketidakpuasan bentuk tubuh terhadap aktivitas sosial.

### **Body Dissatisfaction**

**Tema 1:** Awal mula muncul *body dissatisfaction*.

Awal mula ketidakpuasan bentuk tubuh yang dialami dari ke-3 subjek tentu berbeda-beda, berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan subjek yang berinisial S menjelaskan bahwa awal muncul ketidakpuasan bentuk tubuh terjadi saat SMA, subjek A mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh sejak SD dan subjek S mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh sejak kuliah semester 1.

Hal tersebut seperti yang dinyatakan oleh subjek:

- Semenjak SMA, iya SMA, soalnya SMA itu badanku naik, mungkin karna hormon atau gimana gitu ya, masuk SMA badannya naik, gemuk dari kelas 1 malah, kelas 1 SMA (S120622P1W2, 89-92).*
- Kapan ya, semenjak kuliah ini, apaya kalo jaman SMA kan temen sediri bercandalah ya istilahnya, cuman kalo kuliah kan udah gak ada bercabda-bercandaan lagi gitu loh, jadinya ngata-ngatain gitu, yang gak terimanya ya disitu, semester 1 itu (B130622P2W3, 81-86).*
- Sebenarnya udah dari lama ya, karna apaya, sebenarnya dulu tu sempet PD karna dulu anggapannya badan yang kurus tu ideal cuman temen-temen apa ya bilannya kek ngukur-ngukur tagan gini trus bilang 'kok kamu kurus banget si' trus aku kayak aku maem nasi juga aku maem sebanyak kalian juga trus ee kayak apa ya mereka tu bilang ea cuma becanda si cuman bilang misal aku diboncengin gitu, bilang kayak 'pegangan nanti kamu terbang, kan kamu kurus' iya gitu trus yaudah keknya mulai dari situ si jadi ngeh kalo oh iya ternyata badanku tu kurus, trus aku kek ngerasa susah diterima gitu lo kak trus yaudah mulai dari situ insecure (A150622P3W2, 92-125).*

**Tema 2:** Alasan ketidakpuasan pada bentuk tubuh.

Beberapa individu mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh, begitu juga dengan ketiga subjek yang memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh. Subjek S mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh karena merasa kurang tinggi dan merasa bentuk tubuhnya tidak proporsional, subjek A mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh karena beranggapan bahwa bentuk tubuhnya terlalu kurus, dan subjek B mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh karena mengalami kegemukan dan merasa terlihat seperti ibu-ibu.

Hal tersebut seperti yang dinyatakan oleh subjek:

- a. *Badanku kekecilan ahaha kekurusan, kek gak ada bentuknya lurus aja gitu, tangannya juga kecil, kalo nyari baju tu susah nyari ukurannya, kalo kecil kekecilan kalo gede kegedean gitu (A110222P3W1, 53-57).*
- b. *Hhmmm... kalo aku pribadi ngerasa ini si, kurang tinggi aja, trus ngerasa kegemukan juga, soalnya kalo ngeliat-liat orang lain juga itu rata-rata bodynya bagus gitu lo kayak yaudah proporsional aja tapi ngeliat diri sendiri kalo bandingin diri sendiri ngerasa kurang (S40222P1W1, 26-32).*
- c. *Ya... kayak ni misal ni ya... kalo pake baju tu orang cewe ya biasanya kalo pake baju apa-apa tu kan pantes-pantes aja, tapi kalo ke aku bener bajunya pantes gitu lo, tapi di bagian lengan, di bagian perut itu kek yang kayak ihh kok kayak emak-emak ya... gitu... (B30222P2W1, 77-83).*

### **Tema 3:** Bagian tubuh yang tidak disukai.

Akibat dari ketidakpuasan bentuk tubuh yang dialami, maka adanya bagian tubuh yang tidak disukai oleh ke-3 subjek dan adanya alasan yang mendasari. Subjek S tidak menyukai bagian paha, sedangkan subjek A tidak menyukai bagian pinggul keatas termasuk tangan, dan subjek B tidak menyukai bagian perut, paha, lengan, ia juga tidak ada bagian tubuh yang disukai karena menurutnya 'over' atau terlalu gemuk.

Hal tersebut seperti yang dinyatakan oleh subjek:

- a. *Bagian paha (S40222P1W1, 56). Eee... ngerasa kurang puasnya itu yang pertama karna ngebandingin dengan orang lain, karna kalo ngeliat orang lain itu cantik aja kalo kakinya jenjang gitu tinggi, trus ngerasa gak puas juga karna kalo nyari baju susah buat yang bener-bener ngepas gitu si (S40222P1W1, 59-64).*
- b. *Kekurangan... ya bagian itu bagian perut paha lengan, bagian bagian itu aja si (B30222P2W1, 67-68). Over kataku, menurutku ya over, gak semestinya gitu lo, cuman aku dah usaha, udah olahraga udah kayak gini, tapi gak ada hasil, makin besar malah gitu, jadinya ya kayak, tau binaragawan? (B30222P2W1, 70-74).*
- c. *Dari ee... pinggul keatas si, gak proporsional juga soalnya jadi keliatan kecil banget kan, eee... bahwa aku jadi keliatan gede karena keliatan gitu gak ada badannya, gak ada dagingnya gitu loh trus sempet gak pede ngeluarin tangan juga soalnya dia kecil kek setiap orang yang lihat tu langsung tiba-tiba ngukur pergelangan tanganku gitu loh kek eh kecil banget (A110222P3W1 60-68).*

### **Tema 4:** Penilaian akan bentuk tubuh

Subjek memiliki penilaian akan bentuk tubuhnya masing-masing, subjek A memiliki penilaian negatif terhadap bentuk tubuhnya karena bentuk tubuhnya berbeda dengan wanita normal pada umumnya. Sedangkan subjek S menilai bahwa bentuk tubuhnya kurang memuaskan atau kurang menarik, dan subjek B menilai bahwa bentuk tubuhnya terlalu lebar untuk ukuran wanita pada umumnya yang belum menikah.

Hal tersebut seperti yang dinyatakan oleh subjek:

- a. *Hheemm... penialian aku kurang memuaskan kalo dinilai buruk enggak si, aku gak mau nilai buruk soalnya aku ngerasa kayak masih ada kelebihan gitu di bentuk tubuhku, tapi kalo bagus juga jauh dari kata bagus si, lebih kurang memuaskan (S40222P1W1, 148-150).*
- b. *Ya kalo bentuk tubuhku kalo aku menilainya, aku melihatnya itu yaa untuk orang yang dewasa atau masih belum nikah itu mungkin terlalu lebar (B30222P2W1, 127-130).*
- c. *Sebenarnya jahat ga si kalo kita nilai badan kita sendiri tu negatif banget tapi badan yang aku punya sekarang itu kan beda sama badan yang orang-orang normal biasa gitu sama temen-temenku jadi penialianku ke badanku sendiri tu kek rendah banget minim banget, setiap ngaca tu bahkan kek aku punya kaca gede dikamar kos itu tu pernah iseng*

*abis mandi ngeliat badan sendiri gitukan dan itu tu bener-bener tulang rusukku keliatan (A110222P3W1, 130-139).*

## **Perbandingan Sosial**

**Tema 1:** Awal mula melakukan perbandingan.

Perilaku membanding-bandingkan bentuk tubuh yang dilakukan oleh subjek menjadi salah satu pemicu munculnya ketidakpuasan bentuk tubuh yang dialami, tentu adanya pemicu awal subjek melakukan perbandingan akan bentuk tubuh. Awal mula subjek A melakukan perbandingan saat awal masuk SMA ia melihat temannya yang lebih menarik atau istilahnya *goodlooking* membuatnya ingin seperti temannya. Subjek S melakukan perbandingan pertama kali semenjak mengenal lawan jenis, banyak melihat wanita cantik dan berkaki jenjang sehingga melakukan perbandingan, sedangkan subjek B pertama kali melakukan perbandingan dipicu karena mendapat komentar yang kurang baik dari teman kuliahnya.

Hal tersebut seperti yang dinyatakan oleh subjek:

- a. *Pas SMANYa itu, pas... maksudnya kan aku dari sekolah kelurahan gitu ahahaa trus jadi pindah kesekolah kecamatan trus ketemu sama orang-orang yang goodlooking gitu jadi makin terasa lah perbedaannya, kok aku tidak seperti itu, aku juga pengen kayak gitu (A150622P3W2, 140-145).*
- b. *Semenjak udah kenal lawan jenis ahahahahaha iya semenjak itulah, semenjak masa masa puber banyak ngeliat orang-orang juga jadi suka ngebandingin (S120622P1W2, 241-244).*
- c. *Ya sejak dikata-katain yang buat aku nyelekit, nah itu dah (B130622P2W3, 135-136). He'em iya, kadang tu dibanding-bandingin gitu, akukan dulukan kalo mau ospek itu kan kelompokan si, nah kelompokan itu ada temenku satu bilang gini 'itu tu lo yang itu lo cantik, kurus, ramping' gitu dia bilang trus nyindir aku bilang gini 'kamu kapan kayak gitu' bilang gitu dia, ya itu pas waktu itu aku males udah (B130622P2W3, 100-107).*

Proses membandingkan bentuk tubuh yang dilakukan dari ketiga subjek tentu berbeda-beda, subjek S melakukan perbandingan akan bentuk tubuh akibat dari ketidakpuasan bentuk tubuh yang dialami karena merasa kurang tinggi dan pinggulnya yang besar membuatnya kurang percaya diri sehingga ketika melihat wanita lain yang memiliki kaki jenjang membuatnya iri, subjek A melakukan perbandingan karena ia melihat wanita lain berpenampilan menarik berpaian apa saja pantas sedangkan subjek berusaha untuk menutupi bentuk tubuhnya dengan mencari baju yang sesuai, sedangkan subjek B melakukan perbandingan karena melihat sahabatnya yang memiliki tubuh ideal membuatnya ingin memiliki bentuk tubuh seperti temannya.

Hal tersebut seperti yang dinyatakan oleh subjek:

- a. *Eee... bandinginnya ya karna aku ngerasa kurang tinggi trus liat orang tinggi tu kayak kok bisa tinggi ya, kayak lebih ngebandingin kayak gitu si apalagi kayak akutu lebih bermasalah dibagian pinggul kebawah itukan gede, aku ngerasa gede, jadi kalo ngeliat orang pakai jeans, pakai legging dengan body kecil gitu kayak ngebandingin ih kok mereka pinggangnya kecil, lebih ramping enak diliatnya gitu gitu (S40222P1W1, 188-197).*
- b. *Kalo ngebandingin tu kadang-kadang, kan aku punya ni temen, ku sahabatan 3 sahabat, satunya aku, trus ana, sama dina, nah kalo kita ni jalan ni, aku ni mesti merhatiin dina itu, dina kok cantik gitu trus tubuhnya ideal, gak terlalu gendut, itu dia enak gitu lo kalo dipandang, aku juga pengen kek dia tapi kayaknya gak bisa gitu, dia kan juga jago make up gitu-gitu (B30222P2W1, 296-304).*
- c. *Ee iya cara mereka berpakaian juga proper, cocok buat bentuk badan mereka sedangkan aku kek trying buat nutupin bentuk badanku gitu lo, ngerasa iri mereka kok bisa berani buat nunjukin bentuk tubuhnya trus mereka juga bisa buat mix and mach sedangkan aku*

*kayak ehh aku juga pengen kayak gitu tapi bentuk badanku gini (A110222P3W1, 290-197).*

**Tema 2:** Objek pertama yang menjadi pembandingan.

Adanya perbedaan objek setiap subjek dalam melakukan perbandingan sosial, subjek S melakukan perbandingan pertama kali dengan teman sekelasnya dan kakak kelas karena memiliki kaki yang jenjang, subjek B melakukan perbandingan pertama kali dengan teman kuliahnya, sedangkan subjek A melakukan perbandingan dengan teman SMA-nya.

Hal tersebut seperti yang dinyatakan oleh subjek:

- a. *Pertama kali, kalo pertama kali itu kan itu waktu SMA ada temenku cakep banget Namanya salsabila.... (A150622P3W2, 208-210).*
- b. *Sama temenku sendiri (B130622P2W3, 138). Kuliah, kalo SMA mah enggak (B130622P2W3, 140).*
- c. *Ngebandinginnya itu sama kakak kelas sama temen kelas juga (S120622P1W2, 250-251).*

Objek yang menjadi pembandingan oleh ketiga subjek saat ini, subjek S saat ini melakukan perbandingan dengan kakaknya dan juga artis Anya Geraldin, subjek B melakukan perbandingan dengan teman-teman satu fakultasnya, dan subjek A melakukan perbandingan dengan wanita yang lebih pendek dari subjek dan lebih berisinya dari subjek.

Hal tersebut seperti yang dinyatakan oleh subjek:

- a. *Kalau ee... kalo dari keluarga si kakakku, kakak perempuan, kalau artis atau selebgram itu ini eee Anya Geraldin (S40222P1W1, 244-246).*
- b. *Kalo yang aku liat ini kalo difakultasku, fakultasku tu kan rata-rata cewenya itukan ideal semua, ya aku nilainya bagus tubuhnya orang lain bagus gituloh sedangkan aku ya kayak gitulah (B30222P2W1, 492-496).*
- c. *Yang tingginya lebih kecil dari pada aku (A110222P3W1, 309). Iya lebih pendek trus lebih berisi juga... (A110222P3W1, 311).*

**Tema 3:** Alasan membandingkan bentuk tubuhnya dengan wanita lain.

Ketiga subjek memiliki alasan tersendiri mengapa membandingkan dirinya dengan wanita lain, subjek A menjelaskan bahwa ia melakukan perbandingan karena ketika melihat wanita lain yang lebih menarik mendapat perhatian lebih sedangkan subjek tidak. Alasan subjek B melakukan perbandingan karena ketika melihat wanita lain yang lebih baik dari dirinya terasa enak untuk dilihat sedangkan dirinya tidak. Subjek S melakukan perbandingan karena terlihat tinggi dan jenjang juga lebih mudah mencari pakaian ketika memiliki pinggang yang ramping.

Hal tersebut seperti yang dinyatakan oleh subjek:

- a. *Tinggi dan jenjang (S40222P1W1, 249). Karna bagus diliat trus kalo pinggangnya ramping itu keliatan berbentuk terus pinggangnya kecil juga lebih gampang nyari pakaian celana gitu (S40222P1W1, 326-329).*
- b. *Ya gimana ya kalo aku ngeliat tu enak, jadi aku ngebandingin sama tubuhku gitu loh (B30222P2W1, 507-508).*
- c. *Reflek ya, karna mungkin itu salah satu dari bentuk ketidakpuasan aku sama badanku sendiri, trus ngeliat orang lain dapet feedback yang kayak gitu tadi yang ke badanmu bagus ya gini gini sedangkan aku jarang gitu denger gitu dari orang lain, maksudnya bukan aku orang yang jadinya haus atau gimana tapi salah satu faktor yang bikin aku gak puas tu karna mungkin aku kurang dapet feedback kayak gitu (A110222P3W1, 449-458).*

**Tema 4:** *Intensitas* membandingkan bentuk tubuhnya dengan wanita lain.

*Intensitas* atau frekuensi dari ketiga subjek dalam melakukan perbandingan akan bentuk tubuh terbilang sering.

Hal tersebut seperti yang dinyatakan oleh subjek:

- a. *iya (sering) (S40222P1W1, 262).*
- b. *Lumayan sering... (A110222P3W1, 303).*
- c. *Pernah, sering malah kalo ditempat kuliah (B30222P2W1, 485).*

### **Kualitas hidup**

**Tema 1:** Pengaruh ketidakpuasan bentuk tubuh yang dialami dalam hubungan pertemanan.

Ketidakpuasan bentuk tubuh yang dialami oleh subjek juga dapat memengaruhi relasi pertemanannya. Subjek S merasa malas untuk membangun relasi baru ataupun berkenalan dengan teman baru karena merasa minder atau tidak percaya diri. Ketidakpuasan bentuk tubuh yang dialami oleh subjek B membuatnya harus memilih teman yang dapat menghargai dan menerima bentuk tubuhnya. Subjek A sempat mengindar untuk main dengan teman-temannya karena merasa kurang percaya diri terhadap bentuk tubuhnya.

Hal tersebut seperti yang dinyatakan oleh subjek:

- a. *Hhmm... jadi tu karna aku menghindar terus ee... lama lama temen temen tu ngeh gitu lo ni kenapa diajak menghindar terus gitu.... (A150622P3W2, 39-77).*
- b. *Kalo aku si, aku orangnya tipe orang seng milih-milih temen bukan berarti ini pinter aku temenan sama ini enggak enggak gitu, kalo teman itu ngertiin aku ngehargain aku istilahnya aku mau berteman... (B220222P2W2, 194-215).*
- c. *Iyanya aku lebih males buat bangun relasi baru, males nyari teman baru gitu (S40222P1W1, 451-452).*

**Tema 2:** Kebahagiaan dalam menjalani hidup.

Kebahagiaan subjek dalam menjalani hidup berbeda dengan wanita yang merasa puas dengan bentuk tubuhnya, dari ketiga subjek merasa kurang bahagia dan memiliki alasan tertentu. Subjek S merasa memiliki banyak kekurangan dan tidak begitu bahagia dalam menjalani hidup, subjek B merasa kurang bahagia dan sedih karena bentuk tubuhnya masih kurang sempurna, sedangkan subjek A merasa tidak bahagia karena adanya rasa sedih, kecewa, kesal akibat dari ketidakpuasan bentuk tubuh yang dialami sehingga mengurangi rasa bahagianya dalam menjalani hidup.

Hal tersebut seperti yang dinyatakan oleh subjek:

- a. *Yaa bisa dibilang gitu, mana kan aku ngeliat badanku setiap hari, trus walaupun aku kan ketemu banyak orang setiap hari cuman ngeliat badanku sendiri kayak gini jadi kek keinget terus gitu lo kok badanku kayak gini ya, jadi yang berasa perasaanku tu sedih, kecewa, kesal, belum pernah sampek marah si, jadi ngurangin rasa bahagiaku iya (A110222P3W1, 1140-1147).*
- b. *Ya tidaknya tu kek belum ngerasa sempurna gitu lo (B220222P2W2, 394-395).*
- c. *Iya iya lebih banyak merasa kurangnya kalo bahas soal badan, iya merasa banyak kurang (S40222P1W1, 707-708)*

**Tema 3:** Kebebasan dalam berpakaian.

Subjek dalam berpakaian tidak memiliki kebebasan karena bentuk tubuh yang dimiliki saat ini, adapun alasan yang dinyatakan subjek A ia mengalami kesulitan saat memilih baju karena *size* yang sulit didapatkan atau sesuai dengan bentuk tubuhnya, subjek B harus memakai *dress* untuk bisa menutupi bagian perut yang berlemak sehingga tidak memiliki kebebasan untuk memilih pakaian yang diinginkan, dan subjek S merasa

tidak ada pakaian yang pas terutama untuk bawahan sehingga sudah 1 tahun ia tidak pernah membeli pakaian untuk main.

Hal tersebut seperti yang dinyatakan oleh subjek:

- a. *To be very honest, enggak karna sizenya kan misal yang paling kecil kegedean di aku, misal size yang paling kecil ternyata kependekan buat aku, apa ya dibilang leluasa tu enggak, balik lagi nyari ukuran-ukurannya gitu, tapi walaupun ada option bisa di vermak aku lebih milih buat gak beli baju itu gitu karna gak ada size ku (A150622P3W2, 250-257).*
- b. *Enggak gak bisa, gak bisa, aku tu bagusnya tu pake dress, dress itu buat nutupin perut gitu loh (B130622P2W3, 158-160).*
- c. *Enggak, itu yang jadi masalahnya yang sekarang, soalnya aku juga gak sering keluar gituloh, kalo diajak sama temen jadi gak aja males akhirnya gak ada apa ya mungkin semua cewe mikirnya gak ada outfit gitu kan tapi kayaknya kau berlebihan kek gak ada gak ada karna aku merasa kayak jeans aja udah gak berani pake sedangkan aku dulu itu jeansku banyak kan sekarang sekalipun gak pakai lagi jeans trus apalagi ya kayak mau pakai yang pendek-pendek itu juga gak berani karna terlihat langsung kan gemuknya gitu, trus kalo mau beli baju juga kan udah jarang banget beli baju, terakhir aku beli baju itu untuk yang keluar keluar gitu ya itu tahun lalu malah, yang bener-bener outfit buat keluar rumah yang buat main, karna aku ngerasa kayak gak ada yang pas di badannya belum nemuin yang pas (S120622P1W2, 286-304).*

**Tema 4:** Pengaruh ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya terhadap aktivitas sosial.

*Body dissatisfaction* yang dialami mempengaruhi bagaimana subjek menjalani aktivitasnya di lingkungan, mempengaruhi bagaimana keterlibatan subjek di dalam komunitas, di dalam organisasi dan di dalam kelompok lainnya. Subjek S tidak percaya diri ketika ditunjuk untuk memimpin yang sebenarnya ia bisa tetapi karena *Body dissatisfaction* yang dialami membuatnya harus menolaknya. Subjek A merasa malu mengikuti kegiatan dikampus karena bentuk tubuhnya. Subjek B jarang berkumpul bersama teman-temannya karena takut hasil fotonya akan jelek sehingga membuat subjek lebih baik memilih untuk memfotokan teman-temannya namun sebenarnya subjek juga ingin foto bersama teman-temannya.

Hal tersebut seperti yang dinyatakan oleh subjek:

- a. *Yaa...hahaha... (A110222P3W1, 1154).*
- b. *Iya ngaruh, soalnya akukan orangnya gak percaya diri ditambah dengan bentuk tubuhku makin buat aku gak percaya diri, kalo misalnya aku aktifitas ditempat orang banyak, trus misalnya ni aku disuruh atau ditunjuk untuk mimpin apa gitu yang sebenarnya aku bisa cuman karna ngerasa 'ah enggak ah aku malu karna aku kek gini' gitu gitu ngaruh si, ngaruh banget (S40222P1W1, 126-434).*
- c. *Iya, gak percaya diri, aku aja jarang ngumpul sama temen-temen karna itu biasanya kalo cewe ni udah ngumpul foto-foto gitu kek ngerasa udah deh aku gak mau foto aku aja yang motoin (B220222P2W2, 416-421).*

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data dari ketiga subjek penelitian, terdapat tema-tema yang muncul mengenai *body dissatisfaction*, perbandingan sosial yang dilakukan sebagai salah satu faktor munculnya ketidakpuasan bentuk tubuh dan bagaimana gambaran kualitas hidup dari ketiga subjek. Beragamnya bentuk ketidakpuasan yang dialami oleh masing-masing subjek memberikan gambaran bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh dapat terjadi pada siapa saja. Subjek dalam penelitian ini mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh karena terlalu gemuk sehingga terkesan seperti "ibu-ibu", sedangkan subjek lain mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh karena terlalu kurus dan adanya subjek yang

merasa bentuk tubuhnya tidak proporsional. Hal ini sesuai dengan teori terdahulu, menurut Honigam & Castle (dalam Januar 2007) bahwa *body dissatisfaction* dapat terjadi akibat dari penilaian akan bentuk tubuh dari masing-masing individu yaitu bagaimana individu dalam menilai dan mempersepsikan bentuk tubuhnya.

Tentu adanya awal mula yang mendasari subjek merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya seperti peristiwa menyakitkan di masa lalu yang tidak dapat dilupakan, berdasarkan hasil wawancara salah satu subjek menyampaikan bahwa sejak SMP menginginkan menjadi mayoret ketika SMA nanti namun saat memasuki SMA ia tidak lolos karena kurang tinggi, sejak saat itu subjek merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki, selain itu subjek B mengalami peristiwa dibanding-bandingkan oleh teman kuliahnya dengan wanita yang lebih langsing, hal tersebut membuat subjek mulai memperhatikan bentuk tubuhnya yang pada akhirnya memunculkan perasaan tidak puas akan bentuk tubuh yang dimiliki. Subjek A mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh karena mendapat kalimat yang kurang menyenangkan dari temannya. Peristiwa ini dapat terjadi karena adanya kesenjangan yang terjadi di masyarakat mengenai standar kecantikan yang berlaku, wanita akan terlihat menawan jika memiliki bentuk tubuh yang langsing, putih dan memiliki tinggi yang proporsional (Sunartio, Sukamto, dan Dianovinia, 2012).

Satu hal yang juga dapat memunculkan ketidakpuasan bentuk tubuh yaitu adanya perilaku membanding-bandingkan bentuk tubuhnya dengan wanita lain. ketiga subjek melakukan perbandingan akan bentuk tubuh, bahkan tema ini sudah muncul sebelum adanya pertanyaan mengenai perbandingan sosial. Perbandingan yang dilakukan oleh ketiga subjek secara umum dilakukan kepada wanita yang lebih menarik dari dirinya. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu bahwa salah satu faktor yang menyebabkan individu mengalami *body dissatisfaction* adalah ketika individu membanding-bandingkan tubuhnya dengan tubuh wanita lain yang dianggap berpenampilan menarik dan memiliki tubuh yang ideal (Sunartio, Sukamto, dan Dianovinia, 2012). Saat ini wanita yang menjadi pembanding akan bentuk tubuh subjek lebih pada lingkup keluarga, teman sebaya dan juga artis. Subjek yang melakukan perbandingan dengan keluarga yaitu dengan kakaknya karena kakaknya memiliki bentuk tubuh yang proporsional dan tinggi, subjek juga sering mengalami peristiwa dibanding-bandingkan dengan kakaknya oleh orang tua karena subjek pendek namun kakaknya tinggi dan subjek melakukan perbandingan dengan artis Indonesia, hal tersebut memicu perasaan semakin tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya.

Intensitas dari ketiga subjek melakukan perbandingan akan bentuk tubuhnya dengan wanita lain dilingkungan sekitar terbilang sering sehingga semakin memunculkan ketidakpuasan bentuk tubuh yang terjadi, hal ini relevan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sunartio, Sukamto, dan Dianovinia (2012) yang meneliti mengenai hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal dan hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan antara perbandingan sosial dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal, semakin tinggi skor seorang wanita dalam membandingkan tubuhnya dengan tubuh wanita lain, maka semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* yang dialami.

Berdasarkan perilaku membanding-bandingkan yang dapat membuat individu mengalami *body dissatisfaction*, hal ini juga berdampak pada kualitas hidup individu itu sendiri. Hal ini yang dirasakan oleh ketiga subjek bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh yang dialami mempengaruhi bagaimana subjek menjalankan kehidupan termasuk hubungan interpersonalnya, hasil wawancara menunjukkan salah satu subjek sempat menghindar untuk bermain bersama teman-temannya hingga ia meminta ibunya untuk mengatakan bahwa ia tidak diperbolehkan untuk main, hal ini terjadi karena ketidakpuasan bentuk tubuh yang dialami oleh subjek sehingga memunculkan penilaian bahwa subjek tidak cocok jika disandingkan dengan teman-temannya yang memiliki penampilan fisik lebih menarik dari dirinya dan ia tidak cocok memakai pakaian apapun

sehingga subjek merasa tidak percaya diri, peristiwa tersebut terjadi saat subjek menginjak bangku SMA. Hal ini dapat dijelaskan dengan teori Mond, et al. (2013) bahwa penurunan kualitas hidup pada wanita yang mengalami *body dissatisfaction* lebih ditekankan berakibat pada kesehatan mental dan fungsi psiko-sosial, namun tidak menutup kemungkinan akan mempengaruhi kesehatan fisik tertentu, maka di Australia ini menjadi kesehatan masyarakat yang perlu menjadi perhatian (Mond, et al. 2013).

Wilson dan Clearl, 1995; Endarti (2015) menyatakan kualitas hidup adalah sebagai *well-being* yang dinilai secara subjektif terakit dengan tingkat kebahagiaan dan kepuasan individu terhadap seluruh aspek kehidupan yang dijalannya. Hal ini terlihat dari ketiga subjek yaitu bagaimana tingkat kebahagiaan subjek dalam menjalani hidup sebagai wanita yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh, nyatanya ketiga subjek merasa kurang bahagia dalam menjalani hidup dan memiliki alasan tertentu, satu subjek merasa tidak bahagia karna adanya rasa sedih, kecewa, kesal akibat dari ketidakpuasan bentuk tubuh yang dialami sehingga mengurangi rasa bahagiannya dalam menjalani hidup, subjek lain merasa kurang bahagia karena bentuk tubuhnya masih banyak kekurangan dan belum sempurna.

Kebahagiaan dalam menjalani hidup dapat juga dilihat dari bagaimana kepuasan dan kebebasan subjek dalam berpakaian, namun berdasarkan analisa data ketiga subjek mengalami kesulitan untuk mengekspresikan dirinya dalam berpakaian artinya subjek tidak memiliki kebebasan dalam berpakaian, hal ini dikarenakan subjek harus menutupi perutnya yang berlemak sehingga memaksanya untuk menggunakan dress atau baju yang longgar, subjek juga kesulitan untuk memilih *size* yang sesuai karena terlalu kurus dan tinggi, selain itu subjek lain juga merasa tidak ada pakaian yang pas terutama untuk bawahan sehingga sudah 1 tahun ia tidak pernah membeli pakaian khusus untuk *hangout*, sehingga tidak adanya kepuasan subjek dalam mengekspresikan dirinya dalam berpakaian. Hal ini sesuai dengan salah satu karakteristik yang dipaparkan oleh Afianti (2010) bahwa kapasitas mental individu untuk mengevaluasi kehidupannya sendiri sebagai suatu kepuasan atau sebaliknya.

Menurut Afiyanti (2010) terdapat beberapa karakteristik dari kualitas hidup, salah satunya yaitu menyatakan rasa puas seseorang terhadap kehidupannya secara umum, hal ini juga dapat dilihat dari bagaimana kepuasan dan kebebasan individu dalam keterlibatannya menjalani aktivitas sosial, namun pada kenyataannya ketiga subjek merasa tidak bebas untuk terlibat aktif di suatu organisasi atau perkumpulan, subjek merasa tidak percaya diri ketika harus ditunjuk melakukan suatu hal depan umum yang sebenarnya subjek mampu melakukannya namun karena ketidakpuasan bentuk tubuh yang dialami mengurungkan subjek untuk tampil di depan umum dan subjek juga merasa kurang percaya diri untuk berkumpul dengan teman-temannya, dengan ini dapat dikatakan bahwa subjek tidak merasa puas atas kehidupan yang dijalani karena adanya keterbatasan subjek dalam melakukan aktivitas sosial.

## **Simpulan dan Saran**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai gambaran kualitas hidup dan proses perbandingan sosial yang dilakukan terhadap wanita dewasa awal yang mengalami *body dissatisfaction* terdapat 4 tema pada perbandingan sosial dan 4 tema pada kualitas hidup yang muncul. Pada perbandingan sosial: a) adanya awal mula yang mendasari subjek melakukan perbandingan akan bentuk tubuhnya dengan wanita lain, b) adanya objek yang menjadi pembanding, c) alasan melakukan perbandingan, dan d) intensitas melakukan perbandingan. 4 tema pada kualitas hidup: a) pengaruh ketidakpuasan bentuk tubuh yang dialami dalam hubungan pertemanan, b) kebahagiaan dalam menjalani hidup, c) kebebasan dalam berpakaian, dan d) pengaruh ketidakpuasan bentuk tubuh terhadap aktivitas sosial. Sehingga terdapat 8 tema, maka wanita yang mengalami *body*

*dissatisfaction* berdampak pada kualitas hidup dan faktor yang mempengaruhi adalah perbandingan sosial.

## Daftar Pustaka

- Afiyanti, Y. (2010). Analisis kualitas hidup. *Jurnal keperawatan Indonesia*, 13(2), 81-86. <http://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/236>
- Agmasari, S. (2016). Rata-rata Wanita Amerika Serikat Tak Puas dengan Bentuk Tubuh. <https://lifestyle.kompas.com/read/2016/01/05/205355620/Rata-rata.Wanita.Amerika.Serikat.Tak.Puas.dengan.Bentuk.Tubuh>
- Butler, J., & Ciarrochi, J. (2007). Psychological acceptance and quality of life in the elderly. *Qual Life Res*, 16, 607-615.
- Cash, F. T. (2000). The multidimensional body-self relations questioner. *MBSRQ users manual*.
- Cash, F. T., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook theory, Research and Clinical*. New York: Guilford Publications.
- Endarti, T. A. (2015). Kualitas hidup kesehatan: konsep, model, dan penggunaan. *jurnal ilmiah kesehatan*, 7(2), 97-108. <http://lp3m.thamrin.ac.id/upload/jurnal/JURNAL-1519375940.pd>
- Festinger, L. (1952). *A theory of social comparison processes*. New York: SAGE social science collection.
- Griffiths, S., Hay, P., Mitchison, D., Mond, J. M., McLean, S. A., Rodgers, B., & Paxton, S. J. (2016). Sex differences in the relationships between body dissatisfaction, quality of life and psychological distress. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 40(6), 518-522.
- Januar, V., & Putri, E. K. (2007). Citra tubuh pada remaja putri menikah dan memiliki anak. *Jurnal Psikologi* 1(1), 52-62. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/286/223>
- Khoiriyah, L. A., & Rosdiana, M. A. (2019). Hubungan ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal (18 – 25 tahun) di kota Malang. *Jurnal Kesetaraan dan Keadilan Gender*, 12(2), 42-53. <http://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/egalita/article/download/9102/7748>
- Mond, J., Michison, D., Latner, J., hay, P., Owen, C., & Rodgers, B. (2013). Quality of life impairment associated with body dissatisfaction in a general population sample of women. *BMC Public Health*, 13(920), 1-11.
- Santrock, W. J. (2012). *Life-Span Development*. Jilid II. Jakarta: Erlangga.
- Schaefer, M. L., & Thompson, K. J. (2014). The development and validation of the physical appearance comparison scale-revised (PACS-R). *Eating Behaviors*, 15, 209-217.
- Sunartio, L., Sukanto, M. E., & Dianovianina, K. (2012). Social comparison dan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 157-168. <http://repository.ubaya.ac.id/38596/>
- Tylka, T. L., & Sabik, N. J. (2010). Integrating social comparison theory and self-esteem within the objectification theory to predict women's disordered eating. *Sex Roles*, 63, 18-31.
- Wibowo, I. (2018). Survei menemukan tingkat kepuasan bentuk tubuh ideal bagi para millennial. <https://womantalk.com/health/articles/survei-menemukan-tingkat-kepuasan-bentuk-tubuh-ideal-bagi-para-millennial-AXgjm>