

PENGARUH *INTERNALIZATION AND SOCIAL PRESSURE OF APPEARANCE IDEALS* TERHADAP *BODY DISSATISFACTION* PADA REMAJA PEREMPUAN

Alfina Rizqyani¹, Panca Kursistin Handayani², Ria Wiyatfi Linsiya³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Jember

alfinarzqy@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis serta mengetahui bagaimana pengaruh antara *internalization and social pressure of appearance ideals* terhadap *body dissatisfaction*. Konsep *Tripartite Influence Model* menjelaskan bahwa orang tua, teman sebaya dan media massa menjadi penyebab utama dalam berkembangnya *body dissatisfaction* pada remaja. Hal ini dapat terjadi secara langsung maupun tidak langsung melalui dua proses, dimana salah satu prosesnya adalah melalui *internalization of appearance ideals*. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuantitatif korelasional, dengan sampel sejumlah 398 remaja perempuan yang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi Kabupaten Jember, dengan usia 18 - 21 tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dan dikumpulkan melalui media *Google Formulir*. Alat ukur yang digunakan adalah BSQ-34 (34 item, $\alpha = 0.974$) dan SATAQ-4 (22 item, $\alpha = 0.926$). Model regresi variabel internalisasi dan tekanan menunjukkan nilai F sebesar 179.976 dan 141.336 dengan signifikansi sebesar $0.000^a < 0.05$ sehingga dapat dikatakan bahwa *internalization of appearance ideals* dan *social pressure* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *body dissatisfaction*. Nilai R Square menunjukkan pengaruh yang diberikan *internalization of appearance ideals* terhadap *body dissatisfaction* sebesar 0.477 sedangkan *social pressure* sebesar 0.518. Hal ini berarti bahwa *internalization of appearance ideals* memiliki pengaruh yang cukup kuat dan *social pressure* memperkuat internalisasi tersebut sehingga memunculkan *body dissatisfaction*. Pada penelitian selanjutnya disarankan memperluas rentang usia dari remaja awal hingga remaja akhir dan menyertakan BMI untuk melihat perbedaan *body dissatisfaction* yang dialami remaja serta membandingkan tekanan dari agen sosial mana yang lebih dominan dalam membentuk internalisasi penampilan ideal.

Kata Kunci: *Body Dissatisfaction, Internalization of Appearance Ideals, Tekanan Keluarga, Tekanan Media Massa, Tekanan Teman Sebaya*

ABSTRACT

This study aims to analyze and find out how the influence between internalization and social pressure of appearance ideals on body dissatisfaction. The concept of the Tripartite Influence Model explains that parents, peers and mass media are the main causes in the development of body dissatisfaction felt by

Article History

Received: Januari 2025

Reviewed: Januari 2025

Published: Januari 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

adolescents. This can occur directly or indirectly through two processes, where one of the processes is through the internalization of appearance ideals. The method used in this research is quantitative correlation, with a sample of 398 adolescent girls who are studying at Jember Regency College, with the age of 18 - 21 years. The sampling technique used was purposive sampling and collected through Google Forms media. The measuring instruments used were BSQ-34 (34 items, $\alpha = 0.974$) and SATAQ-4 (22 items, $\alpha = 0.926$). The regression model of internalization and pressure variables showed an F value of 179.976 and 141.336 with a significance of $0.000a < 0.05$ so it can be said that internalization of appearance ideals and social pressure have a significant influence on body dissatisfaction. The R Square value shows the influence given by internalization of appearance ideals on body dissatisfaction is 0.477 while pressure from social agents is 0.518. This means that the internalization of appearance ideals has a strong enough influence and social pressure reinforces this internalization so that it creates body dissatisfaction. Future research is recommended to expand the age range from early adolescence to late adolescence and include BMI to see differences in body dissatisfaction experienced by adolescents and compare which pressure from social agents is more dominant in shaping the internalization of ideal appearance.

Keyword: *Body Dissatisfaction, Family Pressure, Internalization of Appearance Ideals, Media Pressure, Peer Pressure*

PENGANTAR

Body dissatisfaction merupakan fenomena yang kerap yang terjadi baik pada laki-laki maupun perempuan. Namun, Bearman dkk (dalam Santrock, 2011) dan Grogan (2017) mengatakan bahwa perempuan lebih cenderung merasa kurang puas dengan tubuh yang dimiliki sehingga mereka memiliki citra tubuh yang negatif selama masa pubertas. *Body dissatisfaction* merupakan pikiran dan perasaan negatif individu terhadap bentuk tubuh yang dimiliki dan berkaitan dengan penilaian negatif terhadap ukuran, bentuk otot dan berat badan (Grogan, 2017), baik tidak puas karena tubuhnya gendut, wajah berjerawat atau bentuk tidak simetris, warna kulit gelap, ukuran payudara terlalu kecil atau besar dan lainnya. Hal ini muncul karena remaja gemar membandingkan tubuhnya dengan tubuh orang lain sehingga mempengaruhi persepsi mereka terhadap fisiknya dan membuat remaja melakukan hal-hal yang dapat membuat tubuh mereka lebih baik.

Sering membandingkan tubuh sendiri dengan tubuh orang lain yang lebih ideal, mendapatkan ejekan atau komentar negatif dari lingkungan terkait tubuh yang dimiliki, dan adanya pesan maupun tekanan baik dari orang tua maupun teman sebaya untuk mencapai tubuh ideal serta pesan terkait manfaat ketika memiliki tubuh ideal, menjadi penyebab munculnya *body dissatisfaction* pada remaja perempuan (Rustiana, 2018 dalam Febriana & Rahmasari, 2022; Brown Z. & Tiggemann, 2016 dalam Febriana & Rahmasari, 2022; Rahmadiyanti et al., 2020; Thompson et al., 2012; Hohlstein, Smith & Atlas, 1998 dalam Thompson & Stice, 2001). Konsep *Tripartite Influence Model* dari Thompson et al. (2012) menyampaikan bahwa teman sebaya, keluarga, maupun media merupakan sumber utama yang membuat remaja merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, di mana hal ini dapat terjadi melalui dua proses, salah satunya adalah *internalization of appearance ideals*, yaitu sejauh mana seorang individu mengikuti standar penampilan yang ditentukan secara sosial, mengekspresikan keinginan untuk mencapai

penampilan yang ideal dan terlibat dalam perilaku yang ditujukan untuk memenuhi standar tersebut (J. K. Thompson, 1999; J. K. Thompson & Stice, 2001 dalam Schaefer et al., 2015).

Hal tersebut terjadi karena dari tekanan maupun pesan yang diterima membuat remaja menilai bahwa perempuan ideal adalah perempuan yang sesuai dengan standar ideal yang ada. Penilaian ini muncul karena adanya proses internalisasi yang disebut Valsiner (1989 Lawrence & Valsiner, 1993) sebagai proses transmisi budaya searah. 'Orang yang tahu' memberikan contoh yang sudah jadi kepada 'orang yang tidak tahu' tentang pengetahuan yang sudah jadi, dan para penerima pesan yang sudah jadi ini diharapkan untuk menerimanya sebagaimana adanya. Remaja yang menginternalisasikan penampilan ideal cenderung memiliki perilaku untuk membandingkan penampilan yang dimiliki dengan penampilan orang lain untuk melihat apakah mereka sudah sesuai dengan standar penampilan ideal yang ada (Barbierik et al., 2023), yang pada akhirnya membuat remaja berusaha untuk melakukan hal-hal yang dapat membuat mereka mencapai standar ideal tersebut. Namun, ketika usaha yang sudah dilakukan tidak berhasil, remaja tersebut merasa kecewa karena usaha yang sudah dilakukannya sia-sia.

Internalisasi nilai masyarakat mengenai tubuh kurus dan tubuh berotot merupakan standar yang ideal dari tubuh dapat membuat individu merasakan kecemasan dan peningkatan terhadap *body dissatisfaction* ketika mereka tidak dapat mencapai standar tersebut (Hoffmann & Warschburger, 2019; Thompson et al., 2004; Blowers et al., 2003; Thompson & Stice, 2001; Chang et al., 2013 dikutip dari Hartati & Novianty, 2021). Individu akan merasa dianggap cantik atau memenuhi standar ideal dengan mendapatkan pujian, seperti predikat cantik, sebagai penilaian akan tercapainya standar ideal (Syata, 2012 dalam Candra & Novianty, 2022).

Ketidakpuasan bentuk tubuh yang dialami oleh remaja ini sendiri memiliki dampak yang sangat beragam. Levenson (2011 dalam Zuvita et al., 2022) dan Sigarlaki & Dzahabiyah (2022) menyebutkan bahwa remaja yang memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya memiliki harga diri yang rendah, kepercayaan diri menurun, dihantui perasaan cemas karena penilaian negatif dari orang lain, menarik diri dari pergaulan serta aktivitas sosial, dan adanya risiko untuk melakukan perilaku bunuh diri. Beberapa dampak yang ditimbulkan ini menjadi urgensi dilakukannya penelitian ini karena dampak-dampak yang ditimbulkan sendiri selain dapat menghambat perkembangan psikologis, juga dapat memicu adanya perilaku yang merugikan bagi individu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk mengetahui kekuatan serta arah pandang yang ada diantara variabel-variabel penelitian (Azwar, 2017). Populasi penelitian ini adalah remaja akhir perempuan yang sedang menempuh pendidikan perguruan tinggi di Kabupaten Jember, dengan jumlah sampel 398 mahasiswa dengan rentang usia 18-21 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Data terkait *internalization of appearance ideals* dan *social pressure* dikumpulkan menggunakan skala SATAQ-4 dengan nilai *cronbach alpha* $0.862 > 0.6$. alat ini dikembangkan oleh Thompson (dalam Cash, 2012 dikutip dari Niswah, 2021) dan telah diadaptasi oleh Niswah (2021). Alat ukur ini dipilih karena SATAQ versi 4 ini dikembangkan agar dapat mengukur internalisasi yang berasal dari sosiokultural. Respon jawaban terdiri dari 6 skala likert yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), hampir tidak sesuai (HTS), hampir sesuai (HS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS).

Tabel 1. Blueprint Skala SATAQ-4

Dimensi	Nomor Item	Total Item
Internalisasi ramping	3, 4, 5, 8, 9	5
Internalisasi atletis	1, 2, 6, 7, 10	5
Tekanan keluarga	11, 12, 13, 14	4
Tekanan teman sebaya	15, 16, 17, 18	4

Tekanan media massa	19, 20, 21, 22	4
Total	22	

Pada *body dissatisfaction* sendiri menggunakan skala BSQ-34 untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan, dengan nilai *cronbach alpha* $0.955 > 0.5$ (Pratiwi, 2023). Alat ukur ini disusun oleh Taylor, Cooper dan Fairburn (1987 dalam Pratiwi, 2023) dan telah diadaptasi oleh Pratiwi (2023) dari versi bahasa Indonesia oleh Sitepu (2020 dalam Pratiwi, 2023). Alat ukur BSQ-34 ini dipilih karena dapat mengukur ketidakpuasan bentuk tubuh sebagai ukuran laporan diri tentang kekhawatiran bentuk tubuh, khususnya pengalaman fenomenal “merasa gemuk” akibat merasa memiliki tubuh yang tidak ideal dan gemuk (Muhammad, 2023). Respon jawaban terdiri dari 6 skala likert yaitu sangat Tidak Pernah, Jarang, Kadang-kadang, Sering, Sangat Sering, dan Selalu. Proses analisa data yang digunakan adalah uji regresi linier sederhana dengan bantuan aplikasi *SPSS Statistic 19 for Windows*.

Tabel 2. Blueprint Skala BSQ-34

Aspek	Nomor Item	Total Item
Persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh	1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 33, 34	22
Membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain	12, 20, 25, 29, 31	5
Sikap yang fokus terhadap citra tubuh	7, 13, 18, 26, 32	5
Perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh	8, 27	2
Total	34	34

HASIL PENELITIAN

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linier Berganda terhadap Body Dissatisfaction

Model 1. Internalization				
Variabel	B	β	SE	t
Constant	-5.917		6.197	-.955
Internalization of Thin Ideal	2.969	.368	.434	6.485
Internalization of Athletic Ideal	3.053	.374	.439	6.958
R ²	.477			
Sig.	.000 ^a			
Model 2. Social Pressure				
Variabel	B	β	SE	t
Constant	26.559		4.224	6.287
Family Pressure	2.294	.295	.392	5.847
Peers Pressure	.769	.097	.444	1.732
Mass Media Pressure	3.404	.415	.424	8.034
R ²	.518			
Sig.	.000 ^a			

Hasil analisa menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada *internalization of appearance ideals* terhadap *body dissatisfaction* ($F = 179.976$; $p < 0.05$) serta pada *social pressure* terhadap *body dissatisfaction* ($F = 141.336$; $p < 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_1 dan H_2 diterima. Besarnya pengaruh *internalization of appearance ideals* pada munculnya *body dissatisfaction* adalah 47.7%. Sementara itu, pengaruh yang diberikan *social pressure* terhadap *body dissatisfaction* sebesar 51.8%.

Pada nilai koefisien regresi *internalization of appearance ideals*, *internalization of thin ideal* ($\beta = .368$) dan *internalization of athletic ideal* ($\beta = .374$) menunjukkan korelasi yang positif terhadap *body dissatisfaction*, yang berarti semakin tinggi tingkat *internalization of appearance ideals* remaja perempuan maka akan semakin tinggi pula *body dissatisfaction* yang dialami. Sedangkan pada nilai koefisien regresi *social pressure* menunjukkan bahwa *family pressure* ($\beta = .295$), *peers pressure* ($\beta = .097$), dan *mass media pressure* ($\beta = .415$) berkorelasi secara positif terhadap *body dissatisfaction*. Hal tersebut menandakan bahwa semakin tinggi *social pressure* yang diterima remaja untuk mencapai penampilan ideal, maka akan semakin tinggi pula *body dissatisfaction* yang dialami.

Tabel 4. Deskriptif Internalization of Appearance Ideals

Aspek	Kategori	
	Tinggi (%)	Rendah (%)
Internalisasi Ramping	47.2	52.8
Internalisasi Atletis	60.1	39.9
Tekanan Keluarga	52.3	47.7
Tekanan Teman Sebaya	51	49
Tekanan Media Massa	52.3	47.7

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa remaja cenderung menginternalisasikan penampilan atletis dibandingkan penampilan yang ramping, yaitu sebesar 60.1%. Sementara itu, tekanan untuk mendapatkan penampilan ideal ini 52.3% dipengaruhi oleh keluarga dan media massa serta 51% dipengaruhi oleh teman sebaya.

Tabel 5. Deskriptif Body Dissatisfaction

Aspek	Kategori	
	Tinggi (%)	Rendah (%)
Persepsi Diri Sendiri terhadap Bentuk Tubuh	51.3	48.7
Membandingkan Citra Tubuh dengan Orang Lain	50.5	49.5
Sikap yang Fokus terhadap Citra Tubuh	41.2	58.5
Perubahan Drastis terhadap Persepsi Mengenai Tubuh	44	56

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa 51.3% remaja perempuan memiliki persepsi yang negatif terhadap tubuhnya dan hal ini menjadi faktor utama yang menjadi penyebab munculnya ketidakpuasan terhadap tubuh. Sementara itu, 41% remaja perempuan menunjukkan bahwa mereka tidak menunjukkan perilaku maupun sikap yang negatif secara emosional ketika mengalami perubahan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *internalization of appearance ideals* dan *social pressure* berpengaruh terhadap munculnya *body dissatisfaction* pada remaja perempuan.

Maka, semakin tinggi tingkat internalisasi penampilan ideal dan tekanan yang diterima remaja untuk mencapai penampilan ideal, akan semakin tinggi pula ketidakpuasan terhadap tubuh yang mereka rasakan. Hasil ini sejalan dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, yang menunjukkan bahwa internalisasi terkait penampilan ideal dan tekanan dari agen sosial untuk mencapai standar ideal tersebut berpengaruh terhadap munculnya *body dissatisfaction* (Akbar et al., 2022; Fadhila, 2022; Grunewald et al., 2021; Muhammad, 2023; Nursyaifuddin, 2016; Silva et al., 2020).

Thompson et al. (1999 dalam Thompson & Stice, 2001) juga menjelaskan bahwa internalisasi penampilan ideal secara langsung dianggap mendorong timbulnya ketidakpuasan individu terhadap tubuh yang mereka miliki karena sebagian besar dari mereka tidak dapat mencapai standar penampilan ideal yang ada. Selain itu orang tua, teman sebaya, dan media menjadi penyebab utama dalam berkembangnya *body dissatisfaction* melalui proses *internalization of appearance ideals* tersebut (Schaefer et al., 2015). Konsep *Tripartite Influence Model* menjelaskan bahwa penguatan sosial terhadap cita-cita penampilan yang menonjol ini mendorong setiap individu untuk menginternalisasi cita-cita penampilan yang relevan (Cafri et al., 2005 dalam Schaefer et al., 2015). Seperti yang disampaikan di atas, baik orang tua, teman sebaya maupun media massa menjadi tiga sumber utama yang menyebabkan *body dissatisfaction* melalui proses *internalization of appearance ideals* (Schaefer et al., 2015). Orang tua sendiri cenderung mempengaruhi penerimaan standar penampilan melalui kritik, ejekan, dan komentar terkait penampilan. teman sebaya cenderung menekankan dan memperkuat standar budaya tentang penampilan yang kurus atau berotot melalui percakapan yang fokus pada penampilan yang ideal, serta kritik maupun ejekan dari teman sebaya terkait penampilan. Sedangkan pada media massa menekankan pentingnya mencapai penampilan ideal melalui penyajian gambar atau representasi fisik secara terus menerus mengenai penampilan ideal serta melalui diet, olahraga dan penggunaan produk yang dapat mengubah penampilan (Paterna et al., 2021).

Internalization of appearance ideals memberikan pengaruh sebesar 47.7% terhadap terjadinya *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. Hal ini pada akhirnya membuat remaja mengevaluasi tubuh mereka secara negatif sehingga menimbulkan *body dissatisfaction* (Paterna et al., 2021). Sejalan dengan penelitian Lawler & Nixon (2011) dan Silva et al. (2020), yang mengatakan bahwa internalisasi penampilan ideal berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* karena penampilan ideal yang ditentukan oleh sosiokultural cenderung tidak dapat dicapai, dan penerimaan pribadi akan standar yang tidak dapat dicapai ini dianggap dapat menumbuhkan ketidakpuasan terhadap penampilan diri sendiri jika mereka percaya bahwa tubuhnya tidak sesuai dengan penampilan ideal dan tidak dapat atau gagal dalam mencapai standar penampilan tersebut (Thompson et al., 2012; Vartanian & Dey, 2013 dalam Barbierik et al., 2023). Hasil penelitian menunjukkan jika remaja perempuan cenderung menginternalisasikan penampilan atletis. Hal ini karena tubuh berotot dianggap sebagai alternatif yang lebih sehat karena fokusnya pada kesehatan dan berhubungan dengan latihan fisik yang berkaitan dengan rendahnya *body dissatisfaction* (Uhlmann et al., 2018 dalam Roberts et al., 2022; Silva et al., 2020). Namun, internalisasi atletis juga berisiko mengembangkan perilaku yang tidak adaptif sehingga berdampak negatif terhadap citra tubuh ketika aktivitas fisik dilakukan secara berlebih (Silva et al., 2020).

Internalization of appearance ideals sendiri muncul karena *social pressure* yang didapatkan remaja untuk mencapai penampilan ideal, yang juga berdampak terhadap munculnya *body dissatisfaction*. Tekanan dari keluarga, media, dan teman sebaya menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap *body dissatisfaction* yang dirasakan remaja. Seperti yang disampaikan oleh Silva et al. (2022), remaja menginternalisasikan penampilan ideal karena mereka mendapatkan tekanan baik yang berasal dari keluarga, teman sebaya maupun media massa untuk memiliki tubuh yang ideal. Keluarga cenderung memberi tekanan untuk memodifikasi atau mengubah penampilan remaja dengan mendorong mereka untuk menurunkan berat badan. Mereka mengejek, memberi komentar buruk serta mendorong remaja

untuk terlibat dalam perilaku diet yang pada akhirnya dapat meningkatkan rasa tidak puas remaja terhadap tubuh mereka (Akbar et al., 2022).

Media massa juga berperan dalam berkembangnya *body dissatisfaction* remaja karena di masa sekarang, hampir seluruh remaja menggunakan media massa, terutama media sosial yang sifatnya sangat visual dan terlibat dalam kognisi serta perilaku yang berkaitan dengan penampilan di media sosial yang dapat memperparah ketidakpuasan terhadap tubuh (Anderson & Jiang, 2018; Choukas-Bradley et al., 2020 dalam Roberts et al., 2022). *Tripartite Influence Model* menjelaskan bahwa pengaruh dari sosiokultural berkontribusi pada kecenderungan yang lebih besar pada remaja perempuan untuk membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain, seperti membandingkan diri mereka dengan gambar-gambar yang ada di media sosial yang bisa memunculkan *body dissatisfaction* karena sifat ideal dari gambar tersebut membuat individu melakukan *upward comparison*—membandingkan diri mereka dengan individu yang lebih ideal (Wang et al., 2022).

Pada teman sebaya sendiri cenderung membicarakan hal yang membuat mereka tidak puas dengan tubuh mereka, membahas apa yang membuat mereka terlihat lebih baik dan membandingkan penampilan mereka dengan orang lain, serta mereka menekankan bahwa penampilan yang menarik itu penting sehingga hal tersebut berpengaruh terhadap gagasan remaja terkait standar penampilan yang ideal (Thompson et al., 2012). Internalisasi penampilan yang lebih besar ini pada akhirnya akan memunculkan rasa tidak puas individu terhadap tubuh remaja (Jones et al., 2004; Matera et al., 2013).

Hasil penelitian menunjukkan jika aspek *body dissatisfaction* dengan persentase tertinggi adalah aspek persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh. Sebanyak 51.3% remaja perempuan memiliki persepsi negatif terhadap bentuk tubuh yang mereka miliki. Safitri et al. (2020) mengatakan ketika remaja memandang tubuhnya secara negatif, hal ini dapat menimbulkan penilaian bahwa tubuh yang mereka miliki tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang diinginkan. munculnya pandangan negatif ini sangat mungkin disebabkan oleh tekanan yang dirasakan atau diterima oleh remaja perempuan dari lingkungan sekitar untuk mencapai standar penampilan ideal yang ada. Sementara itu, aspek dengan persentase terendah adalah aspek sikap yang fokus pada citra tubuh. Sebanyak menunjukkan bahwa hanya 41.2% remaja perempuan saja yang memunculkan perilaku maupun reaksi negatif secara emosional ketika tubuh mereka mengalami suatu perubahan atau tidak sesuai dengan standar ideal yang ada. Hal tersebut dapat terjadi karena menurut Sulistiyarningsih & Sariyani (2019) mengatakan bahwa ketika remaja perempuan memiliki pengetahuan yang baik mengenai perubahan fisik yang terjadi di masa remaja, maka gambaran diri remaja dalam menghadapi perubahan fisik yang terjadi akan semakin baik juga sehingga mereka mampu untuk menerima berbagai karakteristik yang ada dalam diri.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh yang signifikan antara *internalization of appearance ideals* terhadap *body dissatisfaction* dan antara tekanan dari agen sosial terhadap *body dissatisfaction*. Semakin tinggi tingkat *internalization of appearance ideals* dan *social pressure* yang diterima untuk mencapai penampilan pada remaja perempuan, maka akan semakin tinggi pula *body dissatisfaction* yang mereka rasakan. Hasil penelitian ini sendiri mendukung konsep *Tripartite Influence Model* yang mengatakan bahwa orang tua, teman sebaya dan media massa menjadi tiga faktor utama dalam mengembangkan *body dissatisfaction* pada remaja melalui *internalization of appearance ideals*.

SARAN PENELITIAN

1. Bagi Remaja

Membangun pola pikir yang lebih positif terhadap tubuh maupun merawat tubuh dengan cara yang lebih sehat untuk meningkatkan kepuasan tubuh pada remaja. Selain itu, lebih bijak dalam memilah standar kecantikan ideal yang realistis dan yang tidak realistis untuk mencegah munculnya *body dissatisfaction*.

2. Bagi Orang Tua

Menghindari percakapan maupun komentar yang negatif terkait bentuk tubuh remaja dan membantu remaja untuk memahami bahwa setiap individu memiliki bentuk tubuh yang berbeda-beda serta memberi remaja dukungan untuk lebih menerima dan mencintai tubuh mereka apa adanya.

3. Bagi Media

Menciptakan platform yang berguna bagi remaja untuk berbagi terkait pengalaman terkait penampilan serta cara yang mereka lakukan untuk menghadapi hal tersebut. Selain itu, media dapat juga membangun komunitas yang mendukung dan mengurangi rasa tidak puas remaja terhadap tubuhnya akibat tekanan dari media sosial.

4. Bagi Teman Sebaya

Menghargai keberagaman tubuh dan menerima bahwa setiap orang terlihat berbeda-beda dan itu adalah hal yang normal serta menciptakan lingkungan di mana teman-teman dapat saling mendukung, bukan memberikan tekanan. Dengan memuji satu sama lain untuk kualitas yang lebih dari sekadar penampilan fisik, kita bisa menciptakan atmosfer yang lebih inklusif dan positif.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memperluas rentang usia pada sampel, mulai dari remaja awal hingga remaja akhir dan diharapkan dapat dispesifikan pada remaja yang mengalami ketidakpuasan pada tubuhnya serta menyertakan BMI untuk melihat perbedaan *body dissatisfaction* yang dialami remaja jika didasarkan pada BMI mereka. Selain itu, disarankan juga untuk membandingkan tekanan dari agen sosial mana yang lebih dominan dalam membentuk internalisasi penampilan ideal pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M., Nasir, F., Aslam, M., & Qasim, I. (2022). Effect of Family Pressure, Peer Pressure, and Media Pressure on Body Image Dissatisfaction among Women. *Journal of Business and Social Review in Emerging Economies*, 8(2). <https://doi.org/10.26710/jbsee.v8i2.2249>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Barbierik, L., Bacikova-Sleskova, M., & Petrovova, V. (2023). The role of social appearance comparison in body dissatisfaction of adolescent boys and girls. *Europe's Journal of Psychology*, 19(3), 244-258. <https://doi.org/10.5964/ejop.6443>
- Candra, I. A., & Novianty, A. (2022). Hubungan antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dengan Objektifikasi Diri pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(1), 34. <https://doi.org/10.17977/um023v11i12022p34-49>
- Fadhila, A. A. (2022). *Pengaruh Thin Ideal Internalization, Social Comparison, dan Perfectionism terhadap Body Dissatisfaction pada Perempuan Remaja Akhir Pengguna Instagram* [Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/79066/1/AMIRA%20AZHAAR%20FADHILA-FPSI.pdf>
- Febriana, R. A., & Rahmasari, D. (2022). HUBUNGAN ANTAR BODY IMAGE DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA PEREMPUAN PENGGUNA TIKTOK. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4), 55-68. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/46624/>
- Grogan, S. (2017). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. Routledge.
- Grunewald, W., Calzo, J. P., Brown, T. A., Pennesi, J.-L., Jun, H.-J., Corliss, H. L., & Blashill, A. J. (2021). Appearance-ideal internalization, body dissatisfaction, and suicidality among sexual minority men. *Body Image*, 38, 289-294. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.05.002>
- Hartati, P., & Novianty, A. (2021). Ketidakpuasan tubuh dan internalisasi media pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(1), 14. <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i1.12444>

- Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H., & Lee, Y. (2004). Body Image and the Appearance Culture Among Adolescent Girls and Boys. *Journal of Adolescent Research*, 19(3), 323-339. <https://doi.org/10.1177/0743558403258847>
- Lawler, M., & Nixon, E. (2011). Body Dissatisfaction Among Adolescent Boys and Girls: The Effects of Body Mass, Peer Appearance Culture and Internalization of Appearance Ideals. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(1), 59-71. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9500-2>
- Lawrence, J. A., & Valsiner, J. (1993). Conceptual Roots of Internalization: From Transmission to Transformation. *Human Development*, 36(3), 150-167. <https://doi.org/10.1159/000277333>
- Matera, C., Nerini, A., & Stefanile, C. (2013). The role of peer influence on girls' body dissatisfaction and dieting. *European Review of Applied Psychology*, 63(2), 67-74. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2012.08.002>
- Muhammad, F. I. (2023). *Gratitude Sebagai Moderator Thin Ideal Internalization Terhadap Body Dissatisfaction Pada Perempuan Dewasa Awal Di Kota Makassar* [Universitas Bosowa Makassar]. <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/7080>
- Niswah, F. (2021). *Hubungan Antara Internalisasi Sosiokultural Dengan Kualitas Citra Tubuh pada Remaja Penggemar Korean Wave di JABODETABEK*. Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia.
- Nursyaifuddin, M. (2016). *Pengaruh Perbandingan Sosial, Self-Esteem, dan Thin Ideal Internalization terhadap Body Dissatisfaction pada Ibu di Jakarta Selatan* [Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta]. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/37518>
- Paterna, A., Alcaraz-Ibáñez, M., Fuller-Tyszkiewicz, M., & Sicilia, Á. (2021). Internalization of body shape ideals and body dissatisfaction: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 54(9), 1575-1600. <https://doi.org/10.1002/eat.23568>
- Pratiwi, F. J. (2023). *PERBANDINGAN SOSIAL DAN KETIDAKPUASAN TUBUH PADA WANITA DEWASA AWAL PENGGUNA INSTAGRAM* [Universitas Muhammadiyah Malang]. <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/3758>
- Rahmadiyanti, A., Munthe, R. A., & Aiyuda, N. (2020). Social Comparison Dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Pada Remaja Perempuan. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(1), 11. <https://doi.org/10.24014/pib.v1i1.8317>
- Roberts, S. R., Maheux, A. J., Hunt, R. A., Ladd, B. A., & Choukas-Bradley, S. (2022). Incorporating social media and muscular ideal internalization into the tripartite influence model of body image: Towards a modern understanding of adolescent girls' body dissatisfaction. *Body Image*, 41, 239-247. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.03.002>
- Safitri, A. O., Novrianto, R., & Marettih, A. K. E. (2020). BODY DISSATISFACTION DAN PERILAKU DIET PADA REMAJA PEREMPUAN. *Psibernetika*, 12(2). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i2.1673>
- Santrock, J. W. (2011). *Perkembangan Masa Hidup* (13th ed., Vol. 1). Erlangga.
- Schaefer, L. M., Burke, N. L., Thompson, J. K., Dedrick, R. F., Heinberg, L. J., Calogero, R. M., Bardone-Cone, A. M., Higgins, M. K., Frederick, D. A., Kelly, M., Anderson, D. A., Schaumberg, K., Nerini, A., Stefanile, C., Dittmar, H., Clark, E., Adams, Z., Macwana, S., Klump, K. L., ... Swami, V. (2015). Development and validation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 (SATAQ-4). *Psychological Assessment*, 27(1), 54-67. <https://doi.org/10.1037/a0037917>
- Sigarlaki, M. A., & Dzahabiyah, D. (2022). Hubungan Body Dissatisfaction dengan Social Anxiety pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" Angkatan 2018. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 6(2), 135-148. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v6i2.4106>

- Silva, W. R. da, Barra, J. V., Neves, A. N., Marôco, J., & Campos, J. A. D. B. (2020). Sociocultural pressure: a model of body dissatisfaction for young women. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(11). <https://doi.org/10.1590/0102-311x00059220>
- Sulistiyaningsih, S. H., & Sariyani, D. (2019). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN PERSEPSI DENGAN GAMBARAN DIRI REMAJA PUTRI TENTANG PERUBAHAN FISIK MASA PUBERTAS. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(3), 259-266. <https://doi.org/10.32583/pskm.9.3.2019.259-266>
- Thompson, J. K., Schaefer, L. M., & Menzel, J. E. (2012). Internalization of Thin-Ideal and Muscular-Ideal. In *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (pp. 499-504). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00079-1>
- Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-Ideal Internalization: Mounting Evidence for a New Risk Factor for Body-Image Disturbance and Eating Pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 181-183. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00144>
- Wang, Y., Geng, J., Di, K., Chu, X., & Lei, L. (2022). Body talk on social network sites and body dissatisfaction among college students: The mediating roles of appearance ideals internalization and appearance comparison. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(3). <https://doi.org/10.5817/CP2022-3-2>
- Zuvita, F., Arneliwati, A., & Nauli, F. A. (2022). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN BODY IMAGE PADA REMAJA. *Jurnal Ners Indonesia*, 12(2), 177-185. <https://doi.org/10.31258/jni.12.2.177-185>

IDENTITAS PENELITI

1. Nama : Alfina Rizqyani
2. Alamat Rumah : Jl. Cempaka, Dukuh Dempok, Wuluhan, Jember
3. Email : alfinarzqy@gmail.com
4. No. HP : 081555404555