

ABSTRAK

Perilaku mengendalikan berat badan yang tidak sehat dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan fisik dan psikologis remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pengaruh tripartit mengenai perilaku mengendalikan berat badan yang tidak sehat pada remaja perempuan. Model pengaruh tripartit dalam penelitian ini merupakan model teoritis yang menggambarkan pengaruh sosiokultural yang bersumber dari tekanan keluarga, teman sebaya, dan media sosial terhadap perilaku mengendalikan berat badan yang tidak sehat melalui mediasi *upward appearance comparisons* dan ketidakpuasan tubuh.

Metode penelitian ini adalah kuantitatif dan *cross-sectional*. Subjek penelitian adalah 479 remaja perempuan yang sedang atau pernah melakukan usaha-usaha untuk mengendalikan berat badan selama setahun terakhir. Teknik sampling menggunakan *convenience sampling*. Semua alat ukur dalam penelitian ini telah diadaptasi ke dalam konteks budaya Indonesia dan memiliki konsistensi internal (*construct reliability*) yang baik, yaitu skala perilaku mengendalikan berat badan yang tidak sehat ($CR = 0,876$), skala ketidakpuasan tubuh ($CR = 0,831$), skala *upward appearance comparisons* ($CR = 0,960$), skala tekanan keluarga ($CR = 0,924$), skala tekanan teman sebaya ($CR = 0,975$), dan skala tekanan media sosial ($CR = 0,967$). Model penelitian diuji menggunakan teknik analisis *Structural Equation Modeling* (SEM).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pengaruh tripartit mengenai perilaku mengendalikan berat badan yang tidak sehat ini memiliki kesesuaian yang sangat baik dengan realita pada responden remaja perempuan. Model ini menunjukkan bahwa tekanan teman sebaya memiliki pengaruh langsung terhadap perilaku mengendalikan berat badan yang tidak sehat. Temuan lain yang menarik adalah *upward appearance comparisons* juga berpengaruh secara langsung terhadap perilaku mengendalikan berat badan yang tidak sehat tanpa dimediasi oleh ketidakpuasan tubuh. Tekanan media sosial memiliki pengaruh tidak langsung terhadap perilaku mengendalikan berat badan yang tidak sehat, baik dimediasi oleh *upward appearance comparisons* maupun ketidakpuasan tubuh, sedangkan tekanan keluarga dapat berpengaruh terhadap perilaku mengendalikan berat badan yang tidak sehat melalui mediasi sepenuhnya dari ketidakpuasan tubuh.

Kata kunci: ketidakpuasan tubuh, perilaku mengendalikan berat badan yang tidak sehat, *upward appearance comparisons*

ABSTRACT

Unhealthy weight control behaviors can cause negative impacts on adolescent physical and psychological health. This study aimed to develop a tripartite influence model of unhealthy weight control behaviors in adolescent girls. The tripartite influence model in this study was a theoretical model that explained the effect of sociocultural pressures from family, peers, and social media on unhealthy weight control behaviors through the mediation of upward appearance comparisons and body dissatisfaction.

The method in this study was quantitative and cross-sectional. The participants of this study were 479 adolescent girls who were engaging or had engaged in weight control behaviors during the past year. The sampling technique used was convenience sampling. All questionnaires used in this study were adapted to the context of Indonesian culture and had good internal consistencies (construct reliability), namely unhealthy weight control behaviors scale (CR = 0.876), body dissatisfaction scale (CR = 0.831), upward appearance comparisons scale (CR = 0.960), family pressure scale (CR = 0.924), peer pressure scale (CR = 0.975), and social media pressure scale (CR = 0.967). The research model was examined using Structural Equation Modeling (SEM) analysis technique.

The results showed that the tripartite influence model on unhealthy weight control behaviors indicated an excellent fit to the data. This model showed that peer pressures had a direct effect on unhealthy weight control behaviors. An interesting finding was the upward appearance comparisons also had a direct effect on unhealthy weight control behaviors without the mediation of body dissatisfaction. Social media pressures had indirect effects on unhealthy weight control behaviors either through the mediation of upward appearance comparisons or body dissatisfaction, whereas the indirect effect of family pressures on unhealthy weight control behaviors was fully mediated via body dissatisfaction.

Keywords: body dissatisfaction, unhealthy weight control behaviors, upward appearance comparisons