

**HUBUNGAN *SOCIAL COMPARISON* DENGAN *BODY DISSATISFACTION*
DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM PADA
MAHASISWI DI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Medan Area

Diajukan Oleh:

Dinda Nur Ariani
18.860.0115



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2022

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 14/3/23

Access From (repository.uma.ac.id)14/3/23

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN *SOCIAL COMPARISON* DENGAN *BODY DISSATISFACTION* DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM PADA MAHASISWI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA

Dipersiapkan dan disusun oleh
Dinda Nur Ariani
188600115

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 25 November 2022
Susunan Dewan Penguji

Ketua

(Dr. Syafrizaldi, S.Psi, M.Psi)

Sekretaris

(Dinda Permatasari Harahap, M.Psi, Psikolog)

Pembimbing

(Ayudia Poppy Sesilia, S.Psi, M.Si)

Penguji Tamu

(Hairul Anwar Dalimunthe, S.Psi, M.Si)

Skripsi ini diterima sebagai salah satu
persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana
Tanggal 25 November 2022

Kepala Bagian



(Dinda Permatasari Harahap, M.Psi Psikolog)

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area



(Hasanuddin, Ph. D)

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dinda Nur Ariani
NIM : 188600092
Tahun Terdaftar : 2022
Program Studi : Psikologi Perkembangan
Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah Skripsi ini tidak terdapat bagian karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dengan demikian saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur-unsur plagiasi dan apabila dokumen ilmiah Skripsi ini di kemudian hari terbukti merupakan plagiasi dari hasil karya penulis lain dan/atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum yang berlaku.

Medan, 25 November 2022



Dinda Nur Ariani

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dinda Nur Ariani
NPM : 188600115
Program Studi : Psikologi Perkembangan
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Tugas Akhir

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: *Hubungan Social Comparison Dengan Body Dissatisfaction Dalam Penggunaan Sosial Media Instagram Pada Mahasiswa Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area..* Dengan hak bebas royalti non-eksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 25 November 2022

Yang Menyatakan



Dinda Nur Ariani

MOTTO

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui”

(QS. Al-Baqarah: 216)

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah :286)

“Barang siapa keluar untuk mencari sebuah ilmu, maka ia akan berada di jalan Allah hingga ia kembali”

(HR-Tirmidzi)

“Barang siapa tidak mau merasakan pahitnya belajar, ia akan merasakan kebodohan sepanjang hidupnya”

(Imam Syafi’i)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas berkat, rahmat, dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Terimakasih kepada Allah yang telah memberikan kelancaran dan kemudahan dalam penyusunan karya ilmiah, sehingga saya dapat menyelesaikannya.

Karya Skripsi ini dipersembahkan kepada kedua orang tua :

Ayah : Rudy Ikhtiari, S.T, S.H

Ibu : Sri Yuliani

Terimakasih atas perhatian, cinta, kasih sayang, semangat, serta doa yang terus mengalir demi kelancaran dan kesuksesan penulis agar kelak dapat berguna bagi nusa dan bangsa dan takut akan Allah SWT. Skripsi ini adalah persembahan kecil untuk orang yang paling berharga dan istimewa dalam hidup yaitu kedua orang tua saya. Kehidupan ini menjadi lebih mudah ketika saya memiliki orang tua yang senantiasa mendukung dan memahami saya melebihi diri saya sendiri. Terima kasih telah menjadi orang tua yang sempurna untuk saya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala Puji dan Syukur saya ucapkan kepada Allah Swt, yang telah memberikan limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan Skripsi yang berjudul “Hubungan *Social Comparison* Dan *Body Dissatisfaction* Dalam Penggunaan Media Sosial Instagram Pada Mahasiswi Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”. Adapun penulisan skripsi ini sebagai salah satu tugas dari Mahasiswa untuk membuat Karya Ilmiah sebelum menyelesaikan Studi Strata Satu di Kampus. Harapannya Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembacanya dan khususnya sebagai pengetahuan terkait Hubungan *Social Comparison* Dan *Body Dissatisfaction* Dalam Penggunaan Media Sosial Instagram.

Sebagai Karya ilmiah, saya menyadari masih banyak terdapat kesalahan didalam penulisan dan sangat jauh dari kata sempurna. Maka dari itu saya harapkan kritikan dan sarannya untuk membangun skripsi ini. Dan selama proses penyelesaian skripsi ini saya telah banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, motivasi dan semangat baik secara moral maupun material.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dukungan dari berbagai pihak. Penulis secara khusus mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu. Penulis banyak menerima bimbingan, petunjuk dan bantuan serta dorongan dari berbagai pihak baik yang bersifat moral maupun material. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kepada Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA selaku ketua Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim.
2. Kepada Prof. Dr. Dadan Ramdan, M. Eng, M. selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Kepada Bapak Hasanuddin, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Kepada IbuAyudiaPopySesilia, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan kemudahan dalam proses bimbingan, yang tidak sulit untuk ditemui dan selalu merespon pesan penulis. Terima kasih untuk waktu, bimbingan dan arahan yang diberikan kepada saya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Kepada BapakHairul Anwar Dalimunthe, S.Psi, M.Si selaku dewan penguji.
6. Kepada Bapak Syafrizaldi, S.Psi, M.Psi selaku ketua dewan penguji.
7. Kepada Ibu Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku sekretaris dewan penguji.
8. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang selalu memberikan ilmu yang bermanfaat buat semua mahasiswa nya dan seluruh Staff Administrasi yang telah banyak membantu penulis dalam urusan perkuliahan sampai penulisan skripsi ini selesai.
9. Kepada abang saya Arief Rizki Syahputra dan adik saya Farid Aunur Rahman, saya ucapkan terima kasih karena selalu mensupport, mendoakan dan juga turut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini.

10. Sahabatku Widya, Jessica dan Nisa yang tidak henti-hentinya memberikan semangat, bantuan, serta dorongan agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tanpa bantuan kalian, penulis mungkin tidak akan pernah sampai pada tahap ini.
11. Kepada teman-teman seperjuangan dalam perskripsian saya yaitu Devi, Achyar, dan Ichsani yang selalu ada dan memberikan semangat, membantu, dan memotivasi serta menemani saya disaat bingung, serta kesulitan selama menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepada sahabat masa kecil saya yang masih menemani saya sampai saat ini yaitu Ihza Halizha dan Annisa Ramadhani. Terima kasih untuk kata-kata penyemangat yang telah kalian berikan selama penyelesaian skripsi ini.

Medan, 21 Agustus 2022



Dinda Nur Ariani
18.860.0115

RIWAYAT HIDUP

Nama : Dinda Nur Ariani
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat & Tanggal Lahir : Medan, 28 Oktober 2000
Alamat : Perum. Taman Surya Indah Blok C No. 53
Nomor Handphone : 083197584725
Email : dindaarian28@gmail.com



Medan, 21 Agustus 2022

Dinda Nur Ariani
188600115

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada kehadiran Allah Swt, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sampai saat ini sehingga penulis masih diberikan kesehatan serta semangat yang luar biasa sehingga dapat menyelesaikan karya ilmiah ini, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan sarjana Psikologi Fakultas Universitas Medan Area karya tulis ilmiah ini berjudul **“Hubungan Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Dalam Penggunaan Media Sosial Instagram Pada Mahasiswi Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”**.

Dalam penyelesaian karya ilmiah ini penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis membuka diri untuk menerima saran maupun kritikan yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan dunia pendidikan.

Medan, 25 November 2022



Dinda Nur Ariani
188600115

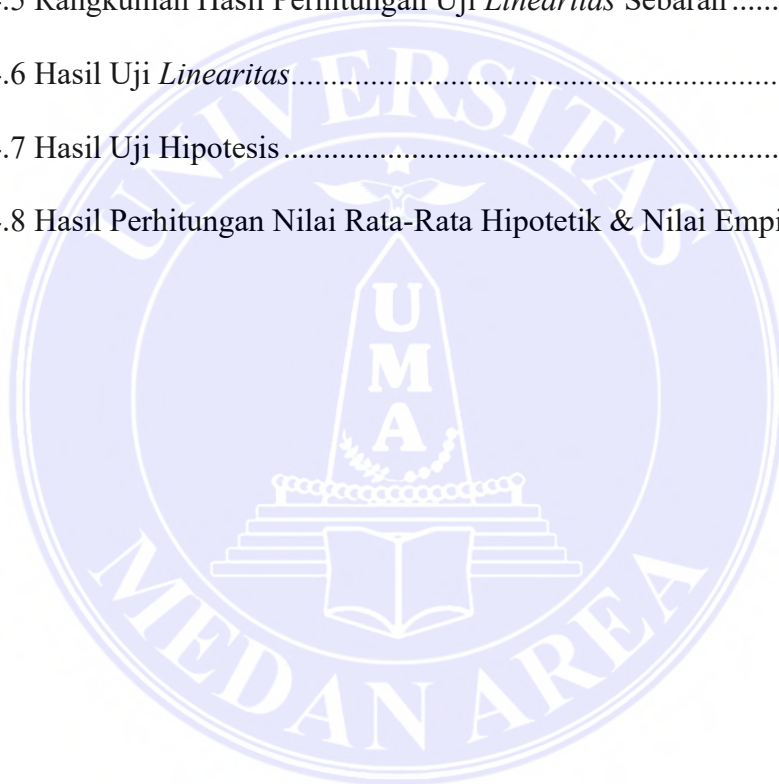
DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN	2
A. Latar Belakang Masalah	2
B. Identifikasi Masalah.....	14
C. Batasan Masalah	15
D. Rumusan Masalah	15
E. Tujuan Penelitian	15
F. Manfaat Penelitian.....	16
BAB II LANDASAN TEORI	17
A. <i>Body Dissatisfaction</i>	17
1. Definisi <i>Body Dissatisfaction</i>	17
2. Faktor-Faktor <i>Body Dissatisfaction</i>	18
3. Aspek <i>Body Dissatisfaction</i>	22
4. Ciri-Ciri <i>Body Dissatisfaction</i>	26
B. <i>Sosial Comparison</i>	27
1. Definisi <i>Sosial Comparison</i>	27
2. Faktor-Faktor <i>Sosial Comparison</i>	29
3. Aspek-Aspek <i>Sosial Comparison</i>	31
4. Jenis-Jenis <i>Sosial Comparison</i>	33
C. Hubungan <i>Sosial Comparison</i> dengan <i>Body Dissatisfaction</i>	35
D. Kerangka Konseptual	38
E. Hipotesis	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Tipe Penelitian.....	39
B. Identifikasi Variabel Penelitian	39
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	39

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	40
1. Populasi.....	40
2. Sampel	40
3. Teknik Pengambilan Sampel	41
E. Metode Pengumpulan Data	41
1. Kuisisioner <i>Social Comparison</i>	43
2. Kuisisioner <i>Body Dissatisfaction</i>	43
F. Validitas dan Reliabilitas	44
1. Validitas	44
2. Reliabilitas	45
H. Metode Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Orientasi Kancah Penelitian	46
1. Profil Universitas	46
2. Profil Responden.....	48
B. Persiapan Penelitian	50
1. Persiapan Administrasi.....	50
2. Persiapan Alat Ukur	51
3. Pelaksanaan Penelitian	51
4. Hambatan-Hambatan Selama Melakukan Penelitian.....	52
5. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	53
a. Uji Validitas	53
b. Uji Reliabilitas	55
c. Uji Normalitas	56
d. Uji Linearitas.....	56
e. Hasil Uji Hipotesis	57
6. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	58
C. Pembahasan Hasil Penelitian	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67

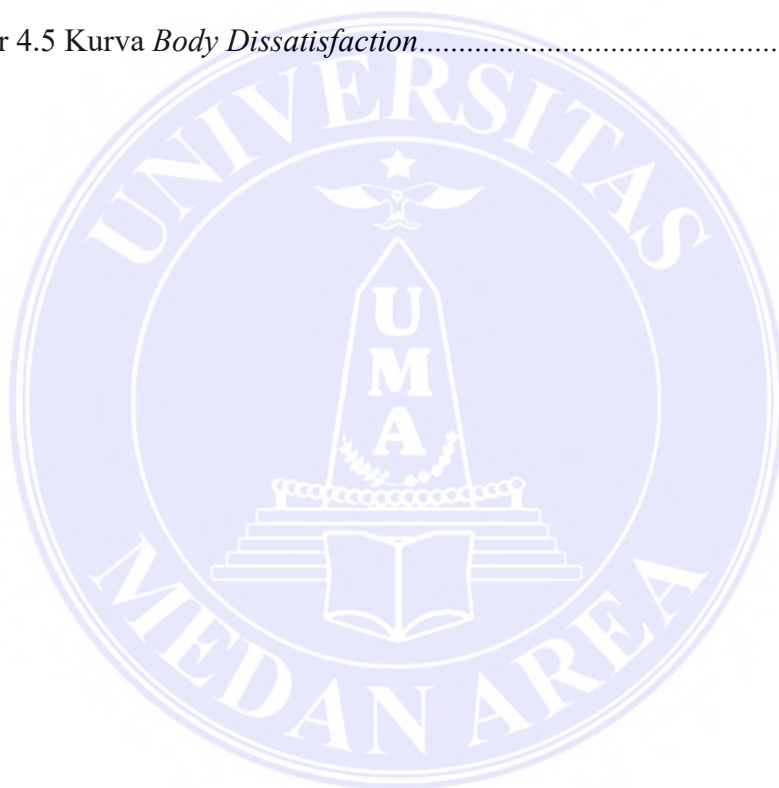
DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Pelaksanaan Penelitian.....	52
Tabel 4.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Body Dissatisfaction</i>	53
Tabel 4.3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Social Comparison</i>	54
Tabel 4.4 Hasil Uji Reliabilitas.....	56
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji <i>Linearitas</i> Sebaran	56
Tabel 4.6 Hasil Uji <i>Linearitas</i>	57
Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis.....	57
Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata Hipotetik & Nilai Empirik.....	59



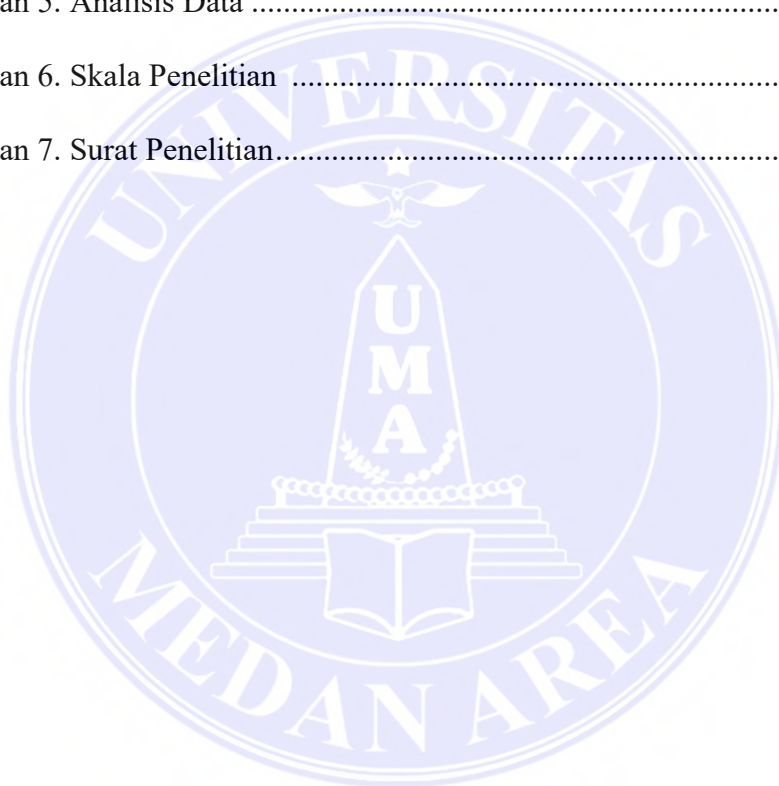
DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Kerangka Konseptual	38
Gambar 4.2 Profil Stambuk Responden.....	49
Gambar 4.3 Profil Usia Responden	50
Gambar 4.4 Kurva <i>Social Comparison</i>	60
Gambar 4.5 Kurva <i>Body Dissatisfaction</i>	60



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Screening</i>	71
Lampiran 2. Data Penelitian.....	76
Lampiran 3. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	83
Lampiran 4. Uji Normalitas	91
Lampiran 5. Analisis Data	94
Lampiran 6. Skala Penelitian	96
Lampiran 7. Surat Penelitian.....	101



**HUBUNGAN *SOCIAL COMPARISON* DAN *BODY DISSATISFACTION*
DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM PADA
MAHASISWI DI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**DINDA NUR ARIANI
18.860.0115**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *social comparison* dan *body dissatisfaction* dalam penggunaan media sosial instagram pada mahasiswi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel pada penelitian ini berjumlah 70 orang mahasiswi yang sudah memasuki usia dewasa awal dan menggunakan sosial media instagram lebih dari 2 jam per-harinya. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala pengukuran *guttman*, dengan angket yang berisikan skala *social comparison* dan skala *body dissatisfaction*. Hasil pada penelitian ini hipotesisnya diterima, dengan nilai 0,645 dengan signifikan $p=0,000$ yang menunjukkan adanya hubungan yang positif. Kemudian *social comparison* memiliki nilai yang tergolong tinggi dengan (Mean empirik = 23,37 > mean hipotetik = 6,555) dan *body dissatisfaction* juga memiliki nilai yang tergolong tinggi (Mean empirik = 26,53 > mean hipotetik = 7,780). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction*. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang ada, yaitu semakin sering para mahasiswi melakukan *social comparison* pada dirinya sendiri, maka semakin tinggi pula kecenderungan *body dissatisfaction* yang dialami oleh para mahasiswi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Kata kunci: *Body Dissatisfaction, Social Comparison, Sosial Media*

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL COMPARISON AND BODY DISSATISFACTION IN THE USE OF INSTAGRAM SOCIAL MEDIA IN FEMALE STUDENTS AT THE FACULTY OF PSYCHOLOGY MEDAN AREA UNIVERSITY

**DINDA NUR ARIANI
18.860.0115**

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between social comparison and body dissatisfaction in the use of Instagram social media in female students at the Faculty of Psychology, Medan Area University. This research uses a quantitative approach. The sample in this study was 70 female students who had entered early adulthood and used Instagram social media for more than 2 hours per day. The sampling technique used purposive sampling. The data collection method in this study used a Guttman measurement scale, with a questionnaire containing a social comparison scale and a body dissatisfaction scale. The results in this study were hypothetically accepted, with a value of 0.645 with a significant $p = 0.000$ indicating a positive relationship. Then social comparison has a relatively high value with (Empirical mean = 23.37 > hypothetical mean = 6.555) and body dissatisfaction also has a relatively high value (Empirical mean = 26.53 > hypothetical mean = 7.780). Based on the results of research that has been carried out, there is a significant positive relationship between social comparison and body dissatisfaction. The results of this study are in accordance with the existing hypothesis, the more often female students make social comparisons to themselves, the higher the tendency for body dissatisfaction experienced by female students at the Faculty of Psychology, University of Medan Area.

Keywords: *Body Dissatisfaction, Social Comparison, Social Media.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pesatnya perkembangan internet mengubah situs jejaring sosial (SNS) menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari individu. SNS (*Social Network Sites*) merupakan salah satu media komunikasi yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi dengan berbagai informasi pribadi, membuat koneksi, dan bertukar pesan (Kaplan & Henlein dalam Nayenggita, 2021). Hadirnya berbagai jenis SNS, termasuk Instagram, semakin memudahkan masyarakat untuk berkomunikasi secara tidak langsung. Saat ini, Instagram telah menjadi media sosial paling populer yang digunakan oleh orang-orang dari segala usia dan latar belakang berdasarkan jumlah pengguna aktif yang signifikan (Herman, 2014).

Instagram merupakan platform media sosial yang didedikasikan murni untuk memposting dan berbagi foto. Pengguna dapat 'mengikuti' akun orang lain dan juga mencari konten tertentu menggunakan tagar (tanda pagar). Instagram juga merupakan salah satu situs jejaring sosial paling populer di seluruh dunia, dengan lebih dari 1 miliar pengguna aktif. Di Amerika Serikat, Instagram sangat populer di kalangan dewasa muda berusia 18–29 tahun (Statista, 2019).

Rosenberg dan Egbert (dalam Nayenggita, 2021) menyatakan bahwa Instagram memotivasi pengguna untuk menunjukkan bagian terbaik dari hidup mereka untuk diterima oleh pengikut dalam komentar dan jumlah suka yang diterima di dunia maya. Kondisi ini difasilitasi oleh template Instagram yang memungkinkan pengguna membangun presentasi dirinya di media sosial

(Lupinetti, 2015). Di Instagram, setiap pengguna memiliki ruang untuk mengelola dan mengedit konten sebelum dipublikasikan. Dengan kata lain, pengguna Instagram diberi ruang untuk secara sadar memutuskan jenis konten apa yang ingin mereka tampilkan kepada publik. Menurut Rosenberg dan Egbert, (dalam Nayenggita, 2021) mayoritas konten di Instagram dapat diterima dengan baik dan diinginkan secara sosial oleh pengikut. Implikasinya, menyebabkan pengguna Instagram dengan mudah terpapar postingan orang lain yang menunjukkan ideal diri mereka.

Sementara itu, masa dewasa awal merupakan fase pertama pada masa dewasa. Individu mulai dihadapkan dengan tanggung jawab baru dan diharapkan mampu untuk mandiri serta bijak dalam menjalani kehidupan (Santrock, 2011). Santrock mengemukakan mengenai rentang usia masa perkembangan ini yaitu, usia 18 – 25 tahun. Masa dewasa awal juga masa di mana perkembangan fisik individu sebagai manusia juga sedang berada dipuncaknya. Hal ini mengakibatkan munculnya keinginan individu untuk memiliki penampilan menarik dihadapan orang lain. Keinginan tersebut muncul dengan tujuan untuk menarik lawan jenis. Selaras dengan apa yang dikemukakan oleh Hurlock (1999) mengenai tugas perkembangan individu saat masa dewasa awal salah satunya adalah memilih pasangan hidup dan mendapatkan pekerjaan. Saat memenuhi tugas perkembangan masa dewasa, wanita terhubung dengan media sosial. Adanya media sosial yang berfungsi sebagai alat komunikasi mampu menjadi alat interaksi antar individu tanpa dibatasi ruang dan waktu.

Saat ini sosial media semakin banyak diakses dan memungkinkan individu untuk melakukan berbagai hal yang sulit dilakukan di dunia nyata, misalnya berhubungan dengan orang yang berada di luar jangkauan mata. Di Indonesia sendiri pengguna internet mencapai 63 juta orang dimana 95% nya mengakses media sosial (Kominfo, 2013). Jenis media sosial yang banyak digunakan oleh kelompok usia 18-24 tahun saat ini adalah media sosial yang berbasis foto seperti Instagram (35%), Facebook (68%), dan Snapchat (27%) (Kominfo, 2013).

Sosial media kini tidak dapat dihindari lagi penggunaannya. Mulai dewasa hingga anak-anak, semua membutuhkan sosial media dalam kehidupannya. Sosial media mampu menawarkan wadah yang dapat digunakan untuk berhubungan dengan banyak orang tanpa ada batasan berarti. Sosial media juga mampu meningkatkan interaksi dengan orang lain, menyediakan informasi yang tidak terbatas, serta menyediakan kebutuhan akan dukungan teman sebaya, sosial, dan emosional. Di dalam media sosial juga terdapat media gambar salah satunya instagram, dimana semua orang dapat membagikan momen yang dimilikinya untuk dilihat oleh orang lain.

Salah satu momen yang sering dijumpai di instagram adalah memposting potret diri. Pada saat seorang wanita membagikan potret dirinya di media sosial, baik dengan potret seluruh badan, atau hanya sekedar *selfie*, tentu mereka telah memilih potret terbaik yang mereka miliki agar dilihat orang lain. Salah satu akibat yang muncul dari fenomena ini adalah rasa iri dari orang lain atas bentuk tubuh, warna kulit, serta penampilan yang orang lain miliki. Perempuan merasa ketika ada yang lebih menarik daripada dirinya sendiri maka ia akan merasa

tubuhnya tidak semenarik dengan perempuan lain yang dilihatnya. Sering pula dijumpai pada mahasiswa cenderung berlomba-lomba dalam berpenampilan menarik didasarkan pada referensi yang dilihatnya pada *platform* media sosialnya (Maimunah, 2021). Individu yang mempunyai anggapan bahwa kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep tubuh idealnya, maka individu tersebut akan merasa kurang secara fisik. Keadaan seperti ini yang sering membuat individu tidak dapat menerima kondisinya dengan apa adanya sehingga dapat mengalami *bodydissatisfaction* (ketidakpuasan pada tubuh). Dari hal tersebut, adanya pandangan negatif terhadap tubuh seringkali mengakibatkan berkembangnya gangguan makan serta rendahnya *psychological well-being* (Quick dkk dalam Andini, 2020). Selain itu, pandangan negatif terhadap tubuh juga berkontribusi pada terjadinya depresi atau munculnya simptom depresi, kecemasan terkait tubuh, terganggunya hubungan interpersonal seperti hubungan intim, pekerjaan, dan pada kasus ekstrim dapat mengarah pada penyalahgunaan zat dan gangguan kesehatan (Pakki & Sathiyaseelan, 2018).

Salah satu kasus terkait *body dissatisfaction* yang dihadirkan dalam jurnal tinjauan internasional studi sastra yang berjudul “*Body Dissatisfaction Theory and Its Impact on Female Representation in Media: A Case Study*” oleh Huma Altaf pada tanggal 1 Desember 2019. Studi yang dilakukan di Inggris telah menemukan tingkat ketidakpuasan citra tubuh yang berlebihan di antara orang dewasa dan anak muda. Sebagai contoh: 60% orang dewasa melaporkan bahwa mereka merasa malu dengan penampilan mereka. 70% wanita dewasa menyatakan bahwa mereka telah merasakan tekanan dari TV dan media sosial untuk memiliki tubuh

yang ideal. 42% wanita dan gadis muda merasakan bahwa bagian paling buruk menjadi seorang wanita adalah merasa stres untuk harus selaluterlihat menarik. Wanita kesehatan asal Canada juga melaporkan, beberapa dampak dari ketidakpuasan tubuh yang dialami oleh wanita Inggris meliputi harga diri rendah, tidak nyaman berpartisipasi dalam aktivitas fisik, menghindari pertemuan sosial, kehilangan minat di sekolah, resiko mengalami gangguan makan, atau kondisi ekstrim dapat membahayakan dirinya sendiri seperti mengkonsumsi narkoba dan alkohol.

Sejalan dengan kasus *body dissatisfaction* sebelumnya yang ada di Inggris, Tadabbur (2008) mengemukakan ciri-ciri individu yang mengalami *body dissatisfaction* diantaranya, merasa rendah diri, menganggap dirinya tidak berguna dan tidak berarti di tengah masyarakat, merasa keberadaannya tidak dibutuhkan oleh masyarakat, merasa tidak mampu dan selalu khawatir mendapatkan cemooh dari orang lain. Ciri-ciri yang telah dipaparkan oleh Tadabbur dinilai sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswi di Universitas Medan Area. Peneliti menilai bahwa para narasumber merasa rendah diri, dan selalu merasa khawatir mendapatkan cemooh orang lain. Terlihat dua dari lima narasumber tidak menunjukkan wajah sebenarnya pada saat memposting foto, dan tiga dari lima narasumber terlihat jarang memposting foto dan tidak menampilkan keseluruhan tubuhnya. Hasil observasi diperkuat dengan dilakukannya wawancara singkat pada beberapa mahasiwi yang dinilai sesuai dengan ciri-ciri individu yang mengalami *body dissatisfaction*.

Wawancara pertama dilakukan kepada mahasiswi yang menutupi ketidakpuasan pada tubuhnya dengan filter instagram. Filter merupakan pengguna satu arah yang dapat mengubah gambar mereka di media sosial. Instagram memiliki banyak filter kecantikan yang meningkatkan penampilan wajah pengguna, membuat pengguna terlihat seperti memiliki mata yang lebih besar, bibir lebih penuh, kulit lebih halus tanpa ketidaksempurnaan. Instagram juga memperkenalkan filter yang meniru operasi plastik seperti *facelift* dan suntikan Botox. Filter instagram ini berpotensi membuat wanita merasa tidak aman tentang penampilan diri mereka yang sebenarnya.

Diketahui hampir seluruh mahasiswi Universitas Medan Area di fakultas psikologi menggunakan sosial media instagram. Maka langkah awal yang dilakukan peneliti adalah dengan mengikuti (*follow*) beberapa akun instagram mahasiswi Universitas Medan Area tersebut. Terlihat 2 dari 5 mahasiswi selalu memposting foto *selfie*-nya dengan menggunakan filter instagram, dan 2 mahasiswi tersebut selalu menggunakan filter di setiap postingannya. Dari hal tersebut peneliti pun tertarik untuk melakukan wawancara singkat dengan pertanyaan “Mengapa kamu selalu menggunakan filter di setiap postingan instagram kamu? Dan apa yang kamu rasakan ketika menggunakan filter tersebut?”. Berikut potongan wawancara dari 2 narasumber mahasiswi aktif dari Universitas Medan Area yang peneliti yakini mereka menggunakan filter untuk menutupi ketidakpuasan pada tubuhnya..

“Saya selalu pakai filter itu ya karena wajah saya full jerawat. Kalau pakai filter kan langsung kelihatan mulus tuh tanpa noda. Terkadang untuk menghindari komentar negatif juga sih, capek aja dikomentarin tentang jerawat terus. Dari situ jadi ga pede dan yah pakai filter terus

jadinya setiap posting foto. Dan yang dirasain ketika pake filter tuh jadi merasa cantik dan lebih pede setiap kali selfie, oh iya komentar negatif juga menghilang total.” (AR. 18 Februari 2022)

“Alasannya karena aku kepengen banget jadi putih. Setiap kali pakai filter instagram wajah jadi putih dan mulus. Dan juga gak harus capek-capek dandan lagi agar kelihatan cantik. Bener-bener hilangnya wajah aku yang kucel, plus bonusnya buat aku lebih percaya diri untuk selalu posting foto di akun instagramku.” (N V. 18 Februari 2022).

Berdasarkan potongan wawancara dari 2 narasumber mahasiswi aktif Universitas Medan Area, diketahui bahwa mengapa mereka menggunakan filter kecantikan, dikarenakan mereka menyukai cara filter ini menyembunyikan noda dan cara mereka menata ulang wajah mereka, dan memberi tampilan yang mereka inginkan tanpa harus menjalani prosedur kosmetik apa pun. Para narasumber menjelaskan bagaimana mereka merasa cantik saat menggunakan filter kecantikan ini. Mereka merasa percaya diri menggunakan filter kecantikan karena filter ini memberi mereka "tampilan" tertentu yang membuat mereka merasa percaya diri dengan penampilannya. Arti kecantikan bagi mereka saat menggunakan filter instagram adalah tidak memiliki kekurangan dan untuk menjadi diri mereka yang terbaik.

Peneliti melakukan wawancara singkat kepada tiga narasumber lainnya yang diketahuiterlihat jarang sekali memposting fotonya dan hanya memposting wajahnya saja tanpa pernah memperlihatkan pose tubuhnya. Peneliti meyakini tiga narasumber ini mengalami *body dissatisfaction* sama seperti dua narasumber sebelumnya yang menggunakan filter instagram. Wawancara dilakukan dengan pertanyaan, “Apa alasan kamu terlihat jarang memposting foto di instagram, dan mengapa kamu hanya selalu memposting foto *selfies* saja tanpa menunjukkan pose foto keseluruhan badan?”.

“Alasan aku jarang posting ya karena gak pede dengan tubuh aku sendiri. Dan hanya posting selfie doang karena menurut aku cuma wajah aku doang yang bisa dibanggain. Aku ngerasa gak cocok kalau foto full body. Pokoknya aku kalau foto full body tuh gak fotogenik kayak para selebgram di instagram.” (D F. 11 Maret 2022)

“Seperti yang kamu lihat tubuhku kan gendut. Merasa gak pantas foto keseluruhan badan karena badanku gendut banget. Jarang posting foto ya juga karena gak mau dikomentari gendut terus sama temen-temen. Aku posting foto selfie pun pakai masker karena pipi aku kan kelihatan chubby, jelek aja rasanya.” (T N. 11 Maret 2022).

“Karena saya merasa tubuh saya itu gak sebagus orang lain. Tubuh saya pendek terus gendut dan kulit saya gelap, jadinya saya merasa minder kalau posting fotodi instagram, apalagi kalau harus foto full body” (O.A. 11 Maret 2022).

Berdasarkan hasil wawancara singkat yang telah dilakukan. Peneliti mengambil kesimpulan bahwa ke 3 narasumber mengalami *body dissatisfaction* yang menyebabkan mereka tidak puas dengan tubuhnya sendiri, merasa kurang dan merasa tidak pantas untuk tampil di lingkungan sosial. Terlihat juga ke 3 narasumber memandang rendah penampilan tubuhnya.

Ketidakpuasan pada bentuk tubuh atau *body dissatisfaction* menurut Ogden (dalam Amalia, 2018), adalah kesenjangan antara persepsi individu terhadap ukuran tubuh ideal dengan ukuran tubuh individu sebenarnya atau dapat juga dideskripsikan sebagai perasaan tidak puas terhadap bentuk dan ukuran tubuh. Selanjutnya menurut Schilder (dalam Amalia, 2018) bahwa dasar *body dissatisfaction* dibentuk oleh pikiran negatif tentang penampilan seseorang, misalnya pikiran tentang ketidakpuasan pada bagian-bagian tertentu dari tubuhnya, atau keyakinan bahwa orang lain tidak menyukai bentuk tubuhnya. Menurut Najam dan Ashfaq (2012), wanita cenderung mengalami ketidakpuasan pada tubuh dibandingkan dengan laki-laki. Seperti yang diketahui

wanita lebih mementingkan penampilan fisiknya, karena wanita memiliki perubahan fisik yang lebih ketara dibandingkan dengan laki-laki.

Rosen dan Reiter (1995) menyebutkan bahwa ada beberapa aspek dari *body dissatisfaction*, antara lain penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking* yaitu individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali mengecek atau memeriksa kondisi fisik mereka, seperti menimbang berat badan dan melihat tampilan fisik mereka di depan cermin. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* juga seringkali menyamarkan atau mengkamuflekan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya dan menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain. Seperti yang kita ketahui pada pembahasan sebelumnya, hasil observasi dan wawancara terkait *body dissatisfaction* yang dilakukan kepada ke 2 narasumber juga sesuai dengan aspek-aspek *body dissatisfaction* yang dipaparkan oleh Rosen dan Reiter bahwa ke dua narasumber mengkamuflekan atau menyamarkan tubuhnya dengan filter instagram dengan tujuan untuk menutupi ketidakpuasan pada tubuhnya. Terlihat juga pada ke 3 narasumber lainnya yang menunjukkan adanya penilaian negatif terhadap tubuhnya sendiri, dan juga memiliki perasaan malu untuk tampil di lingkungan sosialnya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* menurut Sunartio, dkk (dalam Putra, 2019) adalah *social comparison* atau bisa disebut juga dengan perbandingan sosial. *Social comparison* adalah proses di mana, seorang individu hanya memikirkan dirinya sendiri dan membandingkan dirinya dengan orang lain untuk mengevaluasi pendapat mereka sendiri termasuk kemampuan

dan status sosial (Varga dalam Shahyad, 2015). Menurut Festinger (dalam Nayenggita, 2021) individu dapat membandingkan diri mereka sendiri dengan orang lain baik ke atas maupun ke bawah. Perbandingan sosial ke atas terjadi ketika individu membandingkan diri mereka dengan seseorang yang lebih unggul dalam hal karakteristik positif mereka. Sebaliknya, perbandingan sosial ke bawah terjadi ketika seseorang membandingkan dirinya dengan seseorang yang lebih inferior atau memiliki karakteristik negatif (Wills & Wood dalam Nayenggita, 2018).

Ketika seorang individu membandingkan tubuhnya dengan orang lain, hal itu dapat menimbulkan keinginan untuk mengubah bentuk tubuhnya sesuai dengan individu yang ditiru. Sebuah foto bahkan secara langsung dapat mempengaruhi *social comparison* yang ada dan hal tersebut juga dapat mendorong perasaan individu menjadi rendah diri atau iri (Rizki, 2017). Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat digambarkan proses perbandingan sosial yang dilakukan pengguna Instagram. Individu bisa membuat perbandingan sosial ke atas dengan artis terkenal atau panutan yang mereka kagumi.

Dalam studi korelasional tentang perilaku *social comparison* (Lin, 2016) mengemukakan bahwa wanita yang melakukan perbandingan sosial lebih cenderung menunjukkan dorongan untuk perilaku kurus, lebih banyak ketidakpuasan terhadap tubuh, dan lebih banyak menahan diri dalam pola makan. Studi meta analisis juga telah mengungkapkan bahwa ketika wanita membandingkan diri mereka dengan wanita yang lebih kurus, ketidakpuasan tubuh mereka meningkat (Bailey & Myers dalam Shahyad, 2015). Saat wanita

melakukan perbandingan sosial, mereka pasti membandingkan penampilan mereka bersama. Perbandingan ini lebih sering berkisar seputar berat, ukuran, bentuk tubuh, tubuh bagian bawah, atau daya tarik fisik secara keseluruhan. Umumnya, studi tersebut menunjukkan bahwa perbandingan yang berhubungan dengan penampilan memiliki efek negatif pada kepuasan tubuh (Varga dalam Shahyad, 2015).

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction*. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Shahyad, dkk (2015) yang berjudul “*Prediction of Body Image Dissatisfaction from Self-esteem, Thin-Ideal Internalization and Appearance-related Social Comparison*” membuktikan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *body dissatisfaction* dan *social comparison*. Penelitian ini mengambil sampel sebanyak 447 siswi perempuan di kota Tehran, Iran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *body dissatisfaction* dan *social comparison* terkait penampilan ($p < 0,000$) signifikan dalam arah positif. Korelasi antara ketidakpuasan tubuh dan harga diri ($p < 0,000$) juga signifikan, tetapi dalam arah negatif. Nilai rata-rata variabel prediktif 1,99 dan 2,88 secara berturut.

Penelitian lain yang juga dilakukan oleh Putra, dkk (2019) dengan judul “*Body Dissatisfaction Ditinjau dari Social Comparison Pada Siswi Sekolah Menengah Atas*”. Hasil penelitian yang telah dilakukan kepada siswi sekolah menengah atas Pangeran Antasari Medan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction*. Dengan

nilai koefisien sebesar 0.308 dengan sig. 0.000 ($p < 0.005$), dapat diartikan *social comparison* dan *body dissatisfaction* memiliki hubungan positif.

Adanya perbandingan penampilan yang dilakukan di media sosial ternyata menghasilkan suasana hati negatif yang lebih besar dan citra tubuh yang lebih buruk daripada perbandingan penampilan yang dilakukan secara langsung atau dengan media tradisional (Fardouly, dkk 2017). Hal ini mungkin terjadi karena banyaknya waktu yang dihabiskan kaum muda di media sosial seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Marengo, Longobardi, Fabris, dan Settani (2018) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berfokus pada konten visual seperti instagram selama 2 jam lebih per harinya, dapat memicu terjadinya *body dissatisfaction* lebih besar secara signifikan terhadap citra tubuh. Hal ini dapat berdampak negatif pada persepsi individu terhadap tampilan dan berat tubuhnya. Kecenderungan untuk menampilkan diri yang terbaik mendukung adanya standar kecantikan di masyarakat, kecemasan terhadap tubuh, serta membandingkan penampilan dengan individu lainnya.

Dari fenomena yang telah dibahas, peneliti menduga bahwa *social comparison* berhubungan dengan *body dissatisfaction* pada wanita di media sosial instagram. Seperti yang diketahui, maraknya penggunaan instagram menjadikan individu berlomba-lomba untuk memposting potret dirinya yang terbaik. Penampilan yang dirasa “ideal” dan sesuai dengan standar kecantikan yang berlaku dapat memicu rasa iri oleh individu yang melihatnya. Hal tersebut dapat memunculkan perasaan rendah diri yang mengakibatkan individu mengalami *body dissatisfaction*.

B. Identifikasi Masalah

Hadirnya sosial media Instagram memotivasi pengguna untuk menunjukkan bagian terbaik dari hidup mereka untuk diterima oleh pengikut dalam komentar dan jumlah suka yang diterima di dunia maya. Kondisi ini yang membuat para pengguna instagram, khususnya para wanita usia dewasa awal berlomba untuk mempresentasikan dirinya di media sosial instagram. Seperti yang diketahui, masa dewasa awal merupakan fase pertama pada masa dewasa awal. Perkembangan fisik individu pada masa usia dewasa awal sedang berada dipuncaknya. Hal ini mengakibatkan munculnya keinginan individu untuk memiliki penampilan menarik dihadapan orang lain. Berbagai postingan wanita bertubuh langsing dapat berdampak pada timbulnya anggapan tentang tubuh kurus yang ideal. Hal ini dapat terinternalisasi menjadi standar tubuh ideal yang harus dicapai. Paparan berlebih dari postingan foto baik dari teman sebaya maupun selebriti yang berpenampilan menarik di instagram juga memiliki dampak yang merugikan pada citra tubuh.

Dengan adanya paparan standar ideal di instagram yang dialami oleh wanita dewasa awal secara terus menerus maka dapat menimbulkan *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* adalah pemikiran yang menyimpang mengenai tubuh sendiri, memiliki kepercayaan bahwa individu lain lebih menarik, kegagalan personal disebabkan oleh ukuran dan bentuk tubuh, merasa rendah diri, khawatir terhadap tubuhnya, serta merasa tidak senang dan asing dengan tubuhnya sendiri. Permasalahan mengenai *body dissatisfaction* sering dianggap remeh, namun jika diperhatikan dengan seksama dapat menimbulkan gangguan yang serius salah satunya gangguan makan dan menurunkan kualitas hidup. Salah

satu faktor yang mendukung terjadinya *body dissatisfaction* adalah *social comparison*. *Social comparison* atau perbandingan sosial adalah proses saling mempengaruhi dan perilaku saling bersaing dalam interaksi sosial yang ditimbulkan oleh adanya kebutuhan untuk menilai diri sendiri dengan cara membandingkan diri dengan orang lain. Instagram menjadi salah satu platform yang paling sering dijadikan sebagai tempat untuk membandingkan diri dengan potret orang lain yang dirasa sesuai dengan standar kecantikan yang ada. Akibatnya wanita merasa tidak puas akan tubuhnya yang menurutnya tidak sempurna seperti apa yang dilihatnya di sosial media. Efek buruk yang bisa saja terjadi ketika wanita mengalami *body dissatisfaction* adalah depresi, mengalami gangguan makan, bahkan bunuh diri.

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, peneliti membatasi hanya pada variabel *social comparison* dan *body dissatisfaction* dengan sampel wanita usia dewasa awal yang berusia 18-25 tahun dan menggunakan sosial media instagram.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita usia dewasa awal?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita usia dewasa awal di Universitas Medan Area.

F. Manfaat Penelitian

a) Manfaat Teoritis

Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberi sumbangan ilmu yang dapat dimanfaatkan sebagai sumber informasi bagi perkembangan disiplin ilmu psikologi sosial dan psikologi perkembangan dalam kaitannya dengan *body dissatisfaction* dan *social comparison*.

b) Manfaat Praktis

1.. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan terkait *social comparison* dan *body dissatisfaction* serta memberikan sumbangan pemikiran yang diharapkan mampu menjadi sarana pengembangan terhadap mahasiswa dan pembaca.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu para wanita untuk mengetahui dampak yang ditimbulkan dari *body dissatisfaction* terhadap *social comparison*. Kemudian menerima kondisi tubuhnya dan tidak membandingkan dirinya dengan orang lain serta diharapkan meningkatkan kualitas diri pada wanita dewasa awal. Secara akademis, penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai psikologi perkembangan serta sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya dan bagi Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Body Dissatisfaction*

1. Definisi *Body Dissatisfaction*

Body dissatisfaction adalah individu yang memiliki rasa ketidaknyamanan dengan tubuhnya karena mereka cenderung merasa bahwa bentuk tubuhnya tidak sempurna dan menginginkan bentuk tubuh yang lain. Hal ini ditunjukkan dengan adanya kritik yang berlebihan terhadap kondisi tubuhnya, merasa bahwa tubuhnya tidak berharga dan membanding-bandingkan dengan kondisi tubuh orang lain, iri terhadap bentuk tubuh teman, orang-orang di sekitar, bahkan selebritis (Andini, 2020).

Bodydissatisfaction atau ketidakpuasan atas bentuk tubuh menurut Ogden (2010) adalah perasaan tidak senang atas bentuk tubuh yang ia miliki karena munculnya persepsi individu mengenai bentuk tubuh ideal yang berbeda dengan bentuk tubuh yang ia miliki. Grogan (2017) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai evaluasi negatif yang dimiliki oleh seseorang pada tubuh baik dalam ukuran, berat badan, bentuk yang melibatkan persepsi individu berbeda terhadap bentuk ideal yang ia harapkan termasuk dalam *body dissatisfaction*.

Rosen dan Riter (1995) memberikan pengertian *bodydissatisfaction* adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif akan tampilan fisik serta perasaan malu dengan keadaan fisiknya ketika berada di lingkungan sosial. Sejalan dengan pendapat Cooper, dkk (1987) sebelumnya, dijelaskan bahwa *body dissatisfaction* dapat dinilai ketika seorang individu membandingkan persepsi

citra tubuh dengan individu lain, orientasi berlebihan terhadap citra tubuh, persepsi diri sendiri terhadap tubuh dan adanya perubahan yang drastis terhadap tubuh.

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *bodydissatisfaction* merupakan kesenjangan antara persepsi individu terhadap ukuran tubuh ideal dengan ukuran tubuh individu sebenarnya atau dapat juga dideskripsikan sebagai perasaan tidak puas terhadap bentuk dan ukuran tubuh.

2. Faktor- Faktor *Body Dissatisfaction*

Terdapat beberapa faktor menurut Grogan (2017) yang mempengaruhi terjadinya *bodydissatisfaction*, antara lain:

a. Budaya

Setiap budaya memiliki standar kecantikan yang berbeda- beda. Seperti di Amerika misalnya kontestan dengan tubuh langsing dan berkulit putih akan menjadi juara dalam kontes ratu kecantikan. Karakter tubuh wanita yang seperti itulah yang membudaya dan cenderung dicontoh oleh para wanita yang ada di Amerika. Hal ini dapat membuat sebagian wanita yang bertubuh tidak sesuai dengan kriteria tersebut berpotensi mengalami *body dissatisfaction*.

b. Usia

Pada perkembangan manusia, setiap jenjang tahapan usia berpotensi menunjukkan perbedaan respon atas *bodydissatisfaction*. Hal ini terjadi terutama pada perempuan mulai dari usia anak, remaja hingga dewasa. Beberapa studi contohnya mengungkapkan bahwa mulai usia 9 tahun anak perempuan dalam budaya Barat sudah mulai berpersepsi atas ukuran tubuh mereka. Namun, pada

tahap perkembangan ini anak perempuan belum dapat bersikap. Berbeda dengan tahap perkembangan remaja, pada tahap ini remaja putri semakin dapat menilai dan cenderung merasa khawatir dengan perkembangan tubuhnya. Hal ini terjadi karena perhatian terhadap tubuh meningkat pada masa remaja. Pada tahap ini, remaja putri mulai merasa bahwa perkembangan tubuh mereka tidak sesuai dengan yang diinginkan. Remaja merasa bahwa tubuh mereka gemuk sehingga ingin menurunkan berat badannya.

c. Kelas Sosial

Grogan (2017) berpendapat bahwa kelas sosial dapat menjadi faktor resiko seseorang mengalami *bodydissatisfaction*. Secara khusus, Grogan (2017) berpendapat bahwa individu dari kelas sosial yang tinggi lebih beresiko untuk merasa tidak puas terhadap penampilan tubuhnya. Hal ini terjadi akibat perempuan dikalangan sosial tinggi cenderung berlomba-lomba menunjukkan keindahan tubuh dengan perubahan-perubahan penampilan. Terlebih lagi perempuan dengan kelas sosial tinggi cenderung lebih mudah dalam mengakses informasi yang berguna untuk menunjang penampilannya.

d. Hubungan Interpersonal

Hubungan antara individu dengan sesamanya berpotensi memiliki pengaruh satu sama lain. Tak terkecuali hubungan antara individu dengan rekan sebayanya. Pendapat teman sebaya terkait persepsi tubuh ideal dapat mempengaruhi sejauh mana individu merasa puas atau tidak puas dengan tubuhnya.

e. Media Sosial

Media sosial merupakan sarana yang sangat mudah digunakan kapan pun dan dimana pun. Media sosial juga sangat besar perannya terhadap perkembangan *bodydissatisfaction* seseorang. Melalui media sosial seseorang dapat melihat gambar maupun video yang menampilkan model dengan tubuh ideal. Misalnya pada iklan, selain dapat memberikan informasi mengenai standar tubuh ideal yang berlaku di masyarakat, iklan juga berpotensi memberikan tekanan sosial yang dapat memicu pikiran dan persepsi seseorang yang merujuk pada *body dissatisfaction*.

Menurut McLean, dkk (dalam Andini, 2020) terdapat faktor model biopsikososial yang berperan dalam munculnya *bodydissatisfaction*, yaitu:

(1) Karakter Psikologis Individu

Dapat pula disebut dengan kepribadian dimana ia dapat berpengaruh dalam dirinya memandang dirinya secara negatif ataupun positif. Individu yang memiliki kepribadian positif akan lebih dapat menghargai dirinya sendiri daripada individu dengan kepribadian negatif.

(2) Pengaruh Sosial, atau Sosiokultural (*Social Influence and sociocultural*).

Peran sosial dan pengaruh sosiokultural menentukan standar kecantikan dan menganggap pentingnya bentuk tubuh yang ideal. Pengaruh sosial yang umumnya berasal dari keluarga dan teman sebaya, menjadi promotor perilaku tidak sehat dan tidak realistisnya akan tubuh ideal. Dengan adanya komentar negatif yang dilakukan oleh keluarga dan teman sebaya, akan mendorong perempuan untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Dan hal tersebut

akan menempatkan diri pada resiko yang lebih besar pada *body dissatisfaction*, dibandingkan dengan perempuan yang tidak melakukan perbandingan sosial (*social comparison*).

(3) Interaksi Interpersonal

Individu yang memiliki ketergantungan tinggi akan interaksi dengan orang lain akan lebih mudah terpengaruh daripada mereka yang tidak.

Berikut faktor-faktor *body dissatisfaction* yang memengaruhi *body image* menurut Dunn & Gokee (dalam Cash, 2002), antara lain:

1. Reaksi Orang Lain

Reaksi dari figur yang memiliki arti bagi individu yang seringkali muncul akan mempengaruhi bentuk tubuh yang dimiliki dari individu.

2. *Social Comparison*

Body image yang terbentuk sangat tergantung dari bagaimana cara individu membandingkan dirinya dengan orang lain. Biasanya pada orang-orang hampir serupa dengan dirinya, misalnya individu sering kali membandingkan dirinya dengan saudara yang lebih tampan atau lebih cantik secara terus menerus akan mengalami kondisi yaitu individu tersebut menganggap bahwa dirinya adalah individu yang jelek.

3. Identifikasi Terhadap Orang Lain

Ketika individu melihat suatu tokoh yang dianggapnya ideal, maka seringkali individu tersebut meniru tokoh seperti cara berdandan, potongan rambut, dll.

4. Peran Seseorang

Setiap orang memiliki peran yang berbeda-beda dan diharapkan dapat bertindak sesuai dengan peran yang dimilikinya misalnya pada seorang guru dan seorang model, dua profesi yang berbeda dengan tuntutan serta penghayatan peran yang berbeda pula. Oleh sebab itu, gangguan pada kondisi fisik akan mempunyai afeksi yang berbeda terhadap *body image* yang ada misalnya jerawat lebih mengganggu *body image* seorang model dari pada guru.

5. Perkembangan *Body Image*

Pada saat kanak-kanak individu telah mempunyai suatu *body image* yang ideal menurut dirinya. *Body image* ideal yang dimiliki oleh individu saat itu biasanya bersifat realistis, sejalan dengan pertumbuhan fisik yang terjadi dan juga semakin luasnya pengalaman-pengalaman yang didupatkannya. Maka nilai ideal *body image* yang terbentuk dari masa kanak-kanak akan berubah, tetapi biasanya bagian-bagian yang esensial akan terus menetap.

Berdasarkan pemaparan di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa faktor-faktor *body dissatisfaction* adalah usia, media sosial, budaya, karakteristik psikologis individu, pengaruh sosial, interaksi interpersonal, reaksi orang lain, dan perkembangan *body image*.

3. Aspek *BodyDissatisfaction*

Aspek- aspek *bodydissatisfaction* menurut Cooper, Taylor, Cooper, & Fairburn (1987) antara lain :

a. *Self Perception of Body Shape*

Self perception of body shape merupakan persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh. Persepsi yang negatif atas bentuk tubuh mengindikasikan individu yang bersangkutan berpotensi mengalami ketidakpuasan tubuh. Sedangkan persepsi yang positif atas tubuh mengindikasikan bahwa individu tersebut tidak berpotensi mengalami ketidakpuasan tubuh.

b. *Comparative Perception of Body Image*

Comparative perception of body image merupakan aspek yang mengukur seorang individu membandingkan persepsi mengenai citra tubuh dengan orang lain. Ketika individu punya kecenderungan untuk membandingkan persepsi citra tubuhnya dengan tubuh orang lain, hal ini mengindikasikan bahwa individu tersebut berpotensi mengalami ketidakpuasan tubuh. Sebaliknya, ketika individu tidak membandingkan persepsi citra tubuhnya dengan tubuh orang lain, mengindikasikan bahwa individu tersebut tidak berpotensi mengalami ketidakpuasan tubuh.

c. *Attitude Concerning Body Image Alteration*

Attitude concerning body image alteration adalah bentuk sikap yang fokus terhadap perubahan citra tubuh. Aspek ini terkait dengan bagaimana individu bersikap atau bereaksi secara afektif ketika ia merasa bahwa bentuk tubuhnya mengalami perubahan yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Ketika individu memiliki reaksi afektif yang negatif atas perubahan cara individu memandang tubuhnya, maka individu tersebut berpotensi mengalami ketidakpuasan tubuh.

d. *Severe Alterations in Body Perception*

Severe alteration in body perception adalah bentuk perubahan yang drastis terhadap persepsi mengenai tubuh. Individu yang cenderung mengalami *body dissatisfaction* akan merasa bahwa dirinya buruk di hadapan orang lain, sehingga akan cenderung mengurangi atau menghindari aktivitas sosialnya.

Menurut Rosen dan Reiter (1995) aspek-aspek *body dissatisfaction*, antara lain:

a. Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan mengevaluasi secara negatif bentuk tubuh mereka, baik itu secara keseluruhan atau hanya bagian dari tubuh mereka. Banyak perempuan yang kurang nyaman dengan bentuk tubuhnya dan memiliki bentuk tubuh yang jauh dari kata sempurna. Individu akan merasa lebih baik jika membandingkan dirinya dengan orang yang mereka anggap bentuk tubuhnya kurang ideal dibandingkan dengan dirinya. Namun sebaliknya individu akan merasa rendah diri jika membandingkan dirinya dengan orang yang memiliki bentuk tubuh lebih ideal dibandingkan dirinya.

b. Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan merasa malu dengan bentuk tubuhnya jika bertemu dengan orang lain atau saat individu tersebut sedang berada dalam lingkungan sosial. Hal ini dikarenakan individu tersebut merasa penampilannya selalu diperhatikan orang lain.

c. *Body Checking*

Individu akan lebih sering mengecek atau memeriksa kondisi fisik mereka jika mereka mengalami *bodydissatisfaction*, seperti melihat penampilannya di depan cermin dan menimbang berat badan.

d. Kamufase tubuh

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya. Hal tersebut dilakukan untuk menenangkan hatinya.

e. Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain

Umumnya individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali malas mengikuti kegiatan sosial karena harus berhubungan dengan orang lain.

Beberapa aspek-aspek *body dissatisfaction* menurut Cash and Pruzinsky (2002), yaitu:

a. Kognitif (*Cognitive*)

Individu memiliki pandangan tersendiri mengenai penampilan dirinya. Aspek kognitif meliputi pikiran dan keyakinan individu terhadap penampilan tubuhnya.

b. Afektif (*Affective*)

Afektif merupakan perasaan individu mengenai tubuhnya, yakni individu merasa puas atau tidaknya terhadap bentuk tubuh yang dimiliki.

c. Perilaku (*Behavior*)

Perilaku diyakini sebagai dari hasil ketidakpuasan yang dimiliki seseorang ketika merasa tidak puas terhadap penampilan dirinya. Misalkan,

seseorang yang mengisolasi diri karena merasa tidak nyaman dengan penampilan mereka dan melakukan aktivitas-aktivitas yang tidak sesuai demi mengubah penampilan dirinya.

Berdasarkan pendapat tokoh di atas, peneliti menyimpulkan bahwa aspek-aspek *body dissatisfaction* adalah persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh, membandingkan citra tubuh dengan orang lain, Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, dan menyamakan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya.

4. Ciri- Ciri *BodyDissatisfaction*

Beberapa ciri-ciri *body dissatisfaction* menurut Tadabbur (2008) yaitu :

- a) Merasa rendah diri, menganggap dirinya tidak berguna dan tidak berarti ditengah masyarakat.
- b) Merasa keberadaannya tidak dibutuhkan oleh masyarakat dan lingkungan.
- c) Merasa tidak pantas atau tidak berhak memiliki atau mendapatkan sesuatu.
- d) Merasa dibenci dan tidak disukai oleh lingkungan dan orang sekitar.
- e) Merasa tidak mampu dan selalu khawatir mendapatkan kegagalan dan cemoohan dari orang di sekelilingnya.
- f) Merasa kurang pendidikan di banding orang lain.
- g) Kurang memiliki dorongan dan semangat hidup, tidak berani memulai sesuatu hal yang baru, selalu khawatir berbuat kesalahan dan ditertawakan orang lain.

Ananta (2016) menjelaskan ciri-ciri individu yang mengalami *body dissatisfaction* di antaranya:

- a) Individu merasa kurang percaya diri.
- b) Individu merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya sendiri.
- c) Selalu memperdulikan dan membandingkan tubuhnya dengan orang lain yang dianggapnya lebih ideal.
- d) Individu cenderung sensitif jika disinggung mengenai tubuhnya.
- e) Memiliki kebutuhan untuk memperoleh dukungan serta sangat senang jika memperoleh pujian.

Berdasarkan pendapat para ahli, peneliti menyimpulkan bahwa ciri-ciri *body dissatisfaction* adalah individu merasa kurang percaya diri, individu merasa khawatir di nilai buruk dan di cemooh oleh orang lain, individu merasa tidak percaya diri di lingkungannya, dan selalu membandingkan tubuhnya dengan orang lain.

B. Sosial Comparison

1. Definisi Social Comparison

Festinger (1954) mengemukakan bahwa teori *social comparison* adalah suatu proses saling mempengaruhi dan perilaku saling bersaing dalam interaksi sosial, hal ini disebabkan adanya kebutuhan untuk penilaian diri dan perbandingan dengan orang lain. Festinger (1954) mendefinisikan bahwa *social comparison* merupakan kegiatan penilaian terhadap pencapaian dan pertahanan diri dalam berbagai aspek kehidupan dengan membandingkan dirinya dengan orang lain untuk mengetahui seberapa jauh kemampuan dirinya bertahan.

Festinger (1954) dalam (Buunk, & Gibbons, 2007) percaya bahwa individu biasanya lebih menyukai informasi yang objektif untuk menilai posisinya

dalam aspek tertentu dan ketika informasi tersebut tidak tersedia, maka akan beralih ke orang lain untuk mendapatkan informasi sosial. Buunk & Gibbons (2007) mendefinisikan *social comparison* sebagai fenomena sosial yang terjadi hampir dimana-mana dan setiap orang pasti akan melakukannya seiring berjalannya waktu, karena pada dasarnya kegiatan semacam ini dapat memenuhi fungsi dasar, seperti memberikan informasi yang berguna tentang status sosial seseorang, cara beradaptasi dengan situasi yang menantang dan perasaan lebih baik tentang dirinya sendiri.

Menurut Masters (1971), *social comparison* ialah proses pengamatan secara langsung mengenai performa dan penampilan seseorang kemudian dibandingkan dengan diri sendiri. Dapat disimpulkan bahwa *social comparison* merupakan perilaku membandingkan diri individu dengan individu lainnya mengenai penampilan dan performa.

Wood dalam (Setiawati, 2020) mendefinisikan *social comparison* adalah suatu proses berpikir tentang informasi orang lain yang memuat satu atau lebih informasi tentang diri sendiri. Menurut Wood dalam (Jones, 2001), *social comparison* merujuk pada pertimbangan kognitif yang membandingkan atribut diri sendiri dengan orang lain. Selain itu Guyer & Vaughan-Jonhston (2018) dalam (Setiawati, 2020) mendefinisikan *social comparison* adalah penilaian proses efikasi diri individu, pendapat, sikap, perasaan, fisik, prestasi atau aspek lainnya yang dilakukan individu terhadap individu atau kelompok.

Dari beberapa definisi yang dipaparkan oleh para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *social comparison* adalah perilaku membandingkan dirinya

dengan individu lain yang lebih baik darinya. Individu melakukan pengamatan secara langsung mengenai performa dan penampilan seseorang kemudian melakukan perbandingan pada dirinya sendiri.

2. Faktor-faktor *Social Comparison*

Terdapat tiga faktor yang mendasari seseorang melakukan *social comparison* menurut Festinger (1954), yaitu:

a. Evaluasi Diri

Evaluasi diri, merupakan suatu kumpulan informasi mengenai pengalaman hidup seseorang terhadap kedudukan, atribut, keterampilan dan harapan sosial. Festinger (1954) menyatakan bahwa setiap individu memiliki kecenderungan untuk melakukan perbandingan terhadap diri mereka dengan orang lain dan motif evaluasi diri.

b. Perbaikan Diri

Perbaikan diri, adalah motif *social comparison* untuk menjadikan orang lain menjadi lebih banyak belajar tentang kemampuan dirinya (Festinger, 1954), sehingga hal ini menjadi suatu alasan bagi seseorang untuk dapat menjadi individu yang lebih baik dari sebelumnya.

c. Peningkatan Diri

Peningkatan diri didefinisikan oleh Festinger (1954) secara eksplisit. Akan tetapi motif peningkatan diri dari perilaku *social comparison* yang dimaksud adalah untuk meningkatkan harga diri atau konsep diri individu, sehingga motif peningkatan diri bisa sangat bervariasi terkait fungsi dari konteks atau lingkungan dimana perbandingan itu terjadi.

Menurut Sunartio, dkk (2012), faktor-faktor yang mempengaruhi seorang individu melakukan *social comparison* adalah:

a. Keluarga

Sesuai dengan pernyataan Tylka & Sabik (dalam Sunartio, 2012), keluarga atau *significant other* terutama yang berjenis kelamin sesama perempuan (anak perempuan, ibu, saudara perempuan, dan teman perempuan) dalam mengingatkan seorang perempuan untuk terus mengevaluasi bentuk tubuhnya dengan melakukan perbandingan sosial (*social comparison*).

b. Teman

Menurut hasil penelitian Sunartio (2012), pengaruh teman terhadap perilaku *social comparison* yang dilakukan oleh seorang individu mencapai 30,9%. Dalam hal ini, seorang wanita yang tadinya tidak membandingkan dirinya dengan orang lain bisa saja jadi membandingkan dirinya karena adanya tekanan dari teman untuk memperoleh tubuh ideal.

Menurut Garcia, Tor, dan Schiff (2013) faktor-faktor lain yang mempengaruhi *social comparison* diantaranya yakni:

a. Faktor Individu

Faktor individu adalah faktor yang berbeda dari individu ke individu. Relevansi dimensi kinerja, kesamaan saingan, dan kedekatan hubungan mereka dengan individu lainnya, serta berbagai perbedaan individu yang berkaitan dengan perbandingan sosial secara lebih umum.

b. Faktor Situasional

Faktor situasional, merupakan faktor-faktor pada lanskap perbandingan sosial yang mempengaruhi individu dengan posisi serupa seperti: kedekatan dengan standar (yaitu, dekat peringkat nomor 1 vs. jauh), jumlah pesaing (yaitu, sedikit vs. banyak), garis kesalahan kategori sosial (yaitu, perselisihan antar vs. dalam kategori sosial), dan lain sebagainya. Pilihan target perbandingan bergantung pada motivasi perbandingan, jika individu ingin merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri, mereka dapat memilih individu yang menurutnya lebih buruk di domain spesifik perbandingan. Sebaliknya, individu dapat memilih target yang lebih tinggi jika mereka mau memperbaiki diri.

Berdasarkan pemaparan oleh para ahli di atas, beberapa faktor mempengaruhi munculnya *social comparison* yaitu diantaranya, faktor individu itu sendiri seperti evaluasi diri, perbaikan, dan peningkatan diri, situasional, keluarga, dan teman.

3. Aspek-Aspek *Social Comparison*

Beberapa aspek *social comparison* menurut Festinger (1954), yaitu:

a. *Evaluate Opinions and Abilities Accurately*

Individu berkeinginan untuk mengevaluasi pikiran dan kemampuan diri secara akurat.

b. *Evaluate Through Comparisons With Other People*

Individu membandingkan diri dengan orang lain.

c. Prefer to Compare With Similar Other

Individu membandingkan diri dengan orang-orang yang sama seperti dengan orang yang sebaya.

Terdapat lima aspek fisik yang menjadi objek perbandingan seseorang pada variabel *social comparison* menurut Schaefer dan Thompson (2014), yaitu:

a. Penampilan Fisik (*Physical Appearance*)

Individu membandingkan penampilan fisiknya terhadap penampilan individu lain.

b. Berat Tubuh (*Weight*)

Individu membandingkan berat tubuhnya dengan berat tubuh individu lain.

c. Bentuk Tubuh (*Body Shape*)

Individu membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh individu lain. Seorang perempuan cenderung membandingkan tubuhnya dengan tubuh langsing yang dimiliki perempuan lainnya.

d. Ukuran Tubuh (*Body Size*)

Individu membandingkan ukuran dari bagian-bagian tubuh yang dimiliki dengan bagian tubuh yang dimiliki individu lain. Perempuan cenderung membandingkan ukuran lingkaran pinggang, lingkaran dada.

e. Lemak Tubuh (*Body Fat*)

Individu membandingkan bagian-bagian tubuh yang cenderung memiliki lemak berlebih dengan bagian-bagian tubuh individu lain. Perempuan cenderung membandingkan lemak pada bagian pipi dan perut.

Menurut Festinger (dalam Yang, 2018), terdapat dua aspek *social comparison*, yaitu:

a. Aspek Pendapat (*Opinion*)

Dalam kaitannya dengan pendapat, seorang individu dapat membandingkan pendapatnya sendiri dengan pendapat orang lain. Apabila pendapatnya mengenai kerampingan tubuh berbeda dengan pendapat orang lain itu atau justru pendapat orang lain berubah mendekati pendapatnya. Sehingga perbandingan ini dapat bersifat dua arah.

b. Aspek Kemampuan (*Ability*)

Dalam aspek kemampuan, individu dapat membandingkan kemampuan dirinya dengan orang lain, apabila terdapat perbedaan kemampuan antara dirinya dengan orang lain itu, ia merasa harus meningkatkan kemampuannya sehingga tercapai suatu keadaan dimana perbedaan antara dirinya dengan orang lain menjadi target perbandingan itu hanya sedikit. Pada aspek kemampuan, dorongan ini bersifat searah.

Berdasarkan pemaparan di atas, *social comparison* memiliki aspek-aspek yang disimpulkan bahwa individu mengamati perilaku orang lain, mengevaluasi kemampuan dirinya, membandingkan diri dengan orang lain yang sama dan sebaya. Selain itu, aspek-aspek dari atribut fisik yang dibandingkan meliputi penampilan fisik, berat, bentuk, ukuran dan lemak tubuh.

4. Jenis-jenis *Social Comparison*

Menurut Festinger (1954) terdapat dua cara individu membandingkan dirinya dengan orang lain, antara lain:

a. *Upward Comparison* (Perbandingan ke atas)

Upward comparison atau perbandingan ke atas, merupakan perbandingan yang dilakukan oleh seseorang dengan individu lain yang pembandingnya dianggap lebih baik dari pada dirinya. Jenis perbandingan ini biasanya dilakukan untuk upaya perbaikan diri, mengidentifikasi orang lain yang lebih unggul dari dirinya dapat memberikan informasi berharga untuk membantu meningkatkan kualitas individu yang melakukan *social comparison*. Eddleston (2009) mengemukakan bahwa orang yang memiliki kecenderungan melakukan *upward comparison* biasanya memiliki motivasi yang kuat untuk menjadi individu yang lebih baik dari sebelumnya.

b. *Downward Comparison* (Perbandingan ke bawah)

Downward comparison adalah suatu bentuk penilaian membandingkan diri sendiri dengan individu yang lebih *inferior* (yang lebih rendah) dari dirinya pada aspek tertentu. *Downward comparison* membuat individu merasa lebih nyaman dengan dirinya sendiri dan situasi saat ini. *Downward comparison* terlihat lebih banyak dimotivasi oleh keinginan memperbaiki diri (mempertahankan dan menciptakan citra diri) daripada penilaian, dimana individu merasa terancam atau tertekan berusaha mempertahankan kesejahteraan subjektif mereka dengan melakukan perbandingan dengan individu yang kurang beruntung.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis dari *social comparison* adalah *upward comparison* yaitu perbandingan yang dilakukan oleh seseorang dengan individu lain yang pembandingnya dianggap lebih baik dari pada dirinya dan *downward comparison* yang dimana individu

membandingkan dirinya pada individu yang lebih *inferior* (yang lebih rendah) dalam aspek tertentu.

C. Hubungan Sosial Comparison dengan Body Dissatisfaction

Dalam studi korelasional tentang perilaku *social comparison* (Lin, 2016) mengemukakan bahwa wanita yang melakukan perbandingan sosial lebih cenderung menunjukkan dorongan untuk perilaku kurus, lebih banyak ketidakpuasan terhadap tubuh, dan lebih banyak menahan diri dalam pola makan. Studi meta analisis juga telah mengungkapkan bahwa ketika wanita membandingkan diri mereka dengan wanita yang lebih kurus, ketidakpuasan tubuh mereka meningkat (Bailey & Myers dalam Shahyad, 2015).

Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction*. Salah satu penelitian dari Dewi, dkk (2020) yang berjudul “*Social Comparison dan Kecenderungan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram*” membuktikan adanya hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dengan kecenderungan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna instagram. Penelitian yang dilakukan di Surabaya ini memperoleh sampel sebanyak 100 subyek wanita. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar $(R_{xy}) = 0,729$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Para subyek diketahui membandingkan dirinya dengan para selebgram dan model yang ada di instagram, sehingga memiliki perasaan rendah terhadap diri sendiri dan mengalami *body dissatisfaction*. Dari hal tersebut dapat disimpulkan hasil

penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction*.

Penelitian lain yang dilakukan Alifa dan Rizal (2020) dengan judul “Hubungan *Social Comparison* dan *Body Dissatisfaction* Pada Wanita Yang Memiliki Kelebihan Berat Badan (*Overweight*)” juga menunjukkan adanya hubungan yang positif antara *social comparison* dan *body dissatisfaction*. Penelitian yang dilakukan di 10 kabupaten kota yang ada di Bengkulu ini menggunakan subyek sebanyak 101 wanita yang sesuai dengan kriteria penelitian yaitu berusia 21- 40 tahun, memiliki BMI 23Kg/m² hingga 27 Kg/m². Berdasarkan analisis produk momen pearson, ditemukan nilai $r= 0,865$ dan nilai $P= 0,00$ ($p<0,05$). Penelitian ini menunjukkan *social comparison* dan *body dissatisfaction* memiliki arah hubungan yang positif. Subyek yang memiliki kelebihan berat badan mengalami tekanan pada standar kecantikan di lingkungan sosial sehingga mengakibatkan munculnya perasaan rendah diri atau *feeling of inferiority* yang menyebabkan seseorang menarik diri dari lingkungannya. *Social comparison* menjadi 74.8% faktor yang berkontribusi terhadap *body dissatisfaction* pada wanita yang memiliki kelebihan berat badan.

Penelitian lain yang juga dilakukan oleh Rahmadiyahanti dan Munthe (2020) dengan judul “*Social Comparison* Dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Pada Remaja Perempuan” yang dilakukan pada subyek sebanyak 266 remaja perempuan SMAN 5 Pekanbaru. Berdasarkan hasil perhitungan korelasi product moment, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) variabel *social comparison* dengan ketidakpuasan bentuk tubuh sebesar 0,439 dengan nilai signifikansi (p) 0,000,

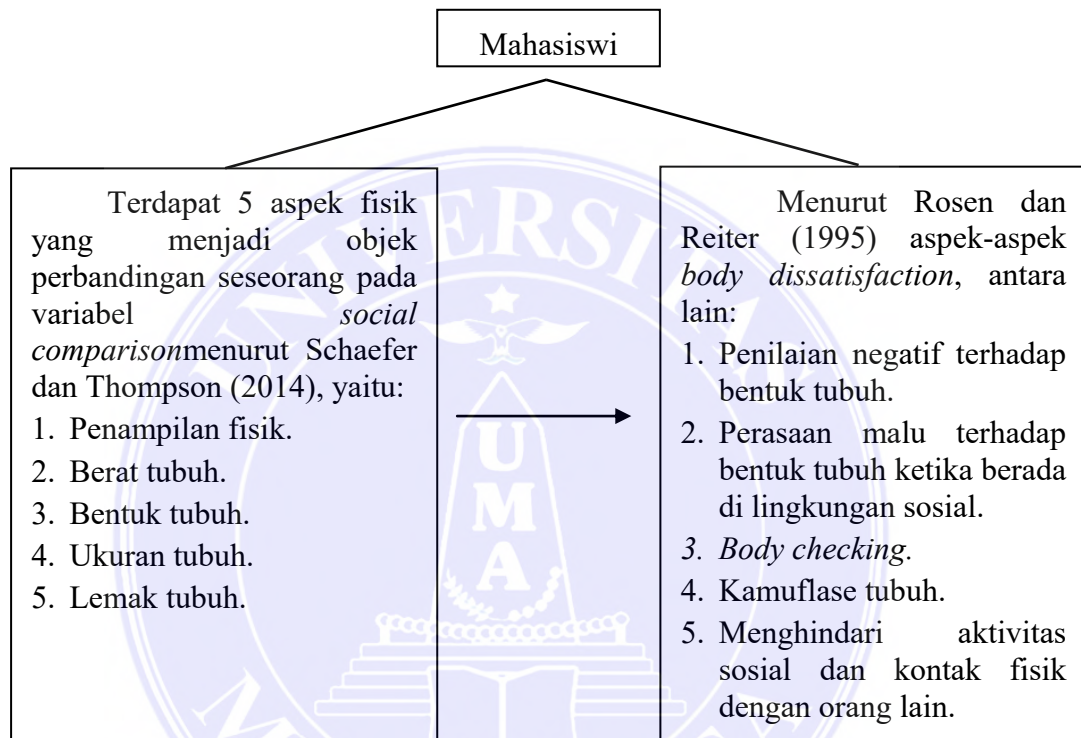
maka $p \leq 0,01$. Subyek yang masih remaja diketahui mulai mengalami perubahan fisik pada dirinya sehingga subyek memberikan perhatian yang lebih terhadap bentuk tubuh dan melakukan perbandingan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Perbandingan yang dilakukan oleh subyek menimbulkan rasa tidak puas terhadap pertumbuhan yang dialami oleh subyek, karena dinilai tidak sama dengan orang lain. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *social comparison* dengan ketidakpuasan bentuk tubuh cukup signifikan, dan searah, dengan kata lain terdapat hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan SMAN 5 Pekanbaru.

Sejalan dengan hasil penelitian yang sudah dijabarkan di atas. Penelitian yang dilakukan di Australia oleh Vartanian dan Dey (2013) dengan judul “*Self-concept Clarity, Thin-ideal Internalization, and Appearance-related Social Comparison as Predictors of Body Dissatisfaction*” juga menunjukkan hasil yang sama. Penelitian ini menggunakan subyek sebanyak 278 mahasiswi tahun pertama dari berbagai universitas negeri besar. Diketahui para wanita terpapar internalisasi ideal kurus dan mengevaluasi dirinya agar lebih terlihat superior dari wanita lain. Dari hal ini yang menyebabkan munculnya *body dissatisfaction* jika para wanita tidak bisa memenuhi standar yang ada. Dari hal tersebut penelitian menunjukkan adanya hubungan korelasi positif antara *social Comparison* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi wanita dengan nilai koefisien yang signifikan $p < .05$ dan $p < .001$.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* yang di alami

oleh wanita . Di mana individu yang mengalami *social comparison* di lingkungannya dapat mengakibatkan individu mengalami *body dissatisfaction* pada dirinya sendiri.

D. Kerangka Konseptual



Gambar 4.1 Kerangka Konseptual

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, maka yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction*. Dengan asumsi semakin tinggi *social comparison*, maka semakin tinggi pula kecenderungan *body dissatisfaction*, begitu pun sebaliknya semakin rendah *social comparison* maka semakin rendah pula kecenderungan *body dissatisfaction*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metoda analisis statistika (Azwar, 2004). Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif korelasional artinya peneliti menguji teori yang digunakan secara obyektif dengan meneliti hubungan antar beberapa variabel. Tujuan penelitian korelasional adalah untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan yang ada antara variabel-variabel (Azwar, 2012). Metode ini digunakan peneliti karena ingin melihat apakah ada hubungan antara variabel *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Pada penelitian ini, korelasi digunakan untuk melihat adanya hubungan *social comparison* pada *body dissatisfaction*. Adapun variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel Bebas (X) : *Social Comparison*
2. Variabel Terikat (Y) : *Body Dissatisfaction*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional dimaksud agar pengukuran variabel dalam penelitian lebih terarah dan dapat diukur dengan metode pengukuran yang dipersiapkan.

Adapun definisi operasional dari variabel-variabel penelitian tersebut adalah:

1. *Social comparison* adalah perilaku membandingkan dirinya dengan individu lain yang lebih baik darinya. Individu melakukan pengamatan secara langsung mengenai performa dan penampilan seseorang kemudian melakukan perbandingan pada dirinya sendiri.
2. *Body dissatisfaction* adalah kesenjangan antara persepsi individu terhadap ukuran tubuh ideal dengan ukuran tubuh individu sebenarnya atau dapat juga dideskripsikan sebagai perasaan tidak puas terhadap bentuk dan ukuran tubuh.

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Dilihat dari pengertian tersebut menunjukkan bahwa populasi bukan hanya perangkat, tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki objek atau subjek tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi psikologi di Universitas di Medan Area stambuk 2018 dan 2019 sebanyak 134 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2017). Penentuan populasi dalam penelitian menjadi hal

penting karena melalui penentuan populasi seluruh kegiatan penelitian akan relevan dengan tujuan penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Medan Area Fakultas Psikologi semester 2018 dan 2019. Berdasarkan hasil *screening* yang telah dilakukan oleh peneliti, didapat sebanyak 88 subyek menggunakan sosial media instagram, dan mengalami *body dissatisfaction*. Dan total sebanyak 70 orang subjek yang mengisi kuisioner penelitian.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2014) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel data yang didasarkan pada pertimbangan tertentu.

Peneliti menentukan karakteristik yang akan digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini, diantaranya:

- a. Mahasiswa Fakultas Psikologi semester 2018-2019
- b. Berusia 18-25 tahun
- c. Menggunakan instagram lebih dari 2 jam per hari.
- d. Mengalami *body dissatisfaction*.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode *survey*. Metode *survey* menurut Lawrence (dalam Sugiyono, 2018) merupakan penelitian kuantitatif yang di mana dalam metode ini peneliti menanyakan kepada beberapa responden tentang keyakinan, pendapat,

karakteristik suatu obyek dan perilaku yang telah lalu atau sekarang dengan menggunakan alat ukur seperti kuisisioner.

Kuisisioner menurut Sugiyono (2014) adalah teknik pengumpulan data dengan cara peneliti memberikan daftar pertanyaan atau pernyataan yang tertulis untuk dijawab oleh responden. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pembagian kuisisioner secara langsung. Dalam operasional variabel ini semua diukur oleh instrumen pengukur dalam bentuk kuisisioner yang memenuhi pernyataan-pernyataan tipe skala *guttman*.

Skala *guttman* menurut Sugiyono (2014) merupakan skala yang digunakan untuk mendapatkan jawaban tegas dari responden, yaitu hanya terdapat dua interval seperti “setuju-tidak setuju”; “ya-tidak”; “benar-salah”; “positif-negatif”; “pernah-tidak pernah” dan lain-lain. Skala pengukuran ini dapat menghasilkan pertanyaan dalam bentuk pilihan ganda maupun *check list*, dengan jawaban yang dibuat skor tertinggi (setuju) satu dan terendah (tidak setuju) nol. Dalam pengambilan data peneliti akan melakukan pengambilan data melalui *Google form*, karena dengan cara ini peneliti dapat mendapatkan banyak responden yang dianggap dapat mewakili populasi dan juga dapat menghemat waktu.

Pengumpulan data diharapkan tidak bias mengingat banyaknya aitem pertanyaan yang ditampilkan dalam kuisisioner, maka metode *temporal separation* digunakan. *Temporal separation* adalah kegiatan penundaan waktu ketika membagikan lembar penelitian yang tujuannya agar penelitian stabil dari waktu ke

waktu dan mengurangi pengurangan responden, sehingga bias akan hilang seiring waktu untuk pertimbangan yang cermat (Jordan & Troth, 2020).

1. Kuisisioner *Social Comparison*

Kuisisioner ini terdiri dari aitem *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung). Kuisisioner yang digunakan untuk mengukur *social comparison* adalah Kuisisioner yang diukur berdasarkan aspek *social comparison* menurut Schaefer (2014) yaitu penampilan fisik, berat tubuh, bentuk tubuh, ukuran tubuh, dan lemak tubuh. Kuisisioner *social comparison* disusun oleh peneliti menggunakan model skalaguttman yang terdiri dari pernyataan-pertanyaan dalam bentuk *favorable* dan *unfavorable*. Dengan skala *guttman*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.

Dalam format skala *guttman*, dimana subjek diberikan 2 alternatif pilihan jawaban untuk setiap butir pernyataan. Untuk butir *favorable* jawaban “ya” diberi skor satu dan jawaban “tidak” diberi skor nol. Sementara untuk butir *unfavorable* jawaban “ya” diberi skor nol dan jawaban “tidak” diberi skor satu.

2. Kuisisioner *Body Dissatisfaction*

Kuisisioner *body dissatisfaction* disusun oleh peneliti berdasarkan pada aspek-aspek *body dissatisfaction* yang dikemukakan oleh Rosen dan Reiter (1995), yaitu penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamuflase tubuh, dan menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.

Kuis *body dissatisfaction* ini disusun menggunakan model skala *guttman* yang terdiri dari pernyataan-pernyataan dalam bentuk *favourable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung).

Dalam format skala *guttman*, dimana subjek diberikan 2 alternatif pilihan jawaban untuk setiap butir pernyataan. Untuk butir *favorable* jawaban “ya” diberi skor satu dan jawaban “tidak” diberi skor nol. Sementara untuk butir *unfavorable* jawaban “ya” diberi skor nol dan jawaban “tidak” diberi skor satu.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas menurut Creswell (2013) berguna untuk meninjau apakah instrumen alat ukur yang dipakai sesuai dengan tujuan yang akan ukur dalam penelitian. Sehingga dengan mengidentifikasi validitas dalam penelitian, peneliti dapat mengetahui bahwa instrumen yang digunakan sesuai dengan penelitiannya. Pada penelitian ini validitas alat ukur dinilai berdasarkan validitas isi atau *content validity*. Artinya, suatu alat ukur harus dapat menjawab sejauh mana aitem-aitem tersebut dapat mencakup keseluruhan dimensi yang ingin diukur oleh alat ukur tersebut. Sejahter mana suatu alat ukur memiliki validitas isi ditetapkan menurut analisa rasional terhadap isi, yang penilaiannya didasarkan atas pertimbangan subjektif individual (Azwar, 2004).

Azwar menjelaskan mengenai kriteria item berdasarkan koefisien korelasi item total dengan batasan $\geq 0,30$. Sehingga seluruh item yang mendapat skor koefisien korelasi lebih dari 0,30 dianggap memiliki daya beda yang

memuaskan, sedangkan item yang memiliki skor koefisien korelasi kurang dari 0,30 dianggap memiliki daya beda yang rendah (Azwar, 2004).

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan suatu tingkat kepercayaan dari suatu hasil yang diperoleh dalam pengukuran. Apabila dalam suatu pengukuran dapat menghasilkan informasi yang reliabel, terpercaya, keterandalan, kejelasan, kestabilan, konsisten dan sebagainya, maka dapat dikatakan bahwa pengukuran tersebut memiliki reliabilitas yang tinggi, tetapi ide pokok yang terdapat dalam konsep reliabilitas merupakan hasil yang menentukan sejauhmana pengukuran tersebut dapat dipercaya (Azwar, 2010).

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan *internal consistency*, yaitu mencobakan instrument sekali saja, kemudian data yang diperoleh dianalisis dengan teknik tertentu. *Internal consistency* diukur dengan menggunakan koefisien *cronbach alpha*. Kaidah keputusannya adalah jika *cronbach alpha* > 0,6 maka dinyatakan reliabel, jika *cronbach alpha* < 0,6 maka tidak reliabel (Sugiyono, 2013).

H. Metode Analisis Data

Metode analisis data digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam suatu penelitian. Metode analisis data bertujuan untuk menarik kesimpulan dari hasil penelitian. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik korelasi *product moment* dari Karl Pearson (Arikunto, 2010). Selanjutnya analisis data akan menggunakan program IBM SPSS Statistics. Penelitian korelasi

bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

Metode analisis data merupakan kegiatan setelah kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Sebelum dilakukan analisis data dengan menggunakan teknik analisis korelasi product moment maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi dan penelitian, yaitu meliputi :

- 1) Uji normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian setiap variabel telah menyebar secara normal.
- 2) Uji linieritas, yaitu untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan data variabel terikat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang didapatkan, maka dapat ditarik kesimpulan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis pada penelitian ini diterima yaitu adanya hubungan yang signifikan antara variabel *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi yang menggunakan instagram di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dengan asumsi yaitu semakin tinggi frekuensi *social comparison* yang dialami mahasiswi, maka semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction*. Nilai hipotesis didapat dengan nilai 0,645 dengan signifikan $p=0,000$ yang menunjukkan adanya hubungan yang positif.
2. Hasil dari koefisien determinan (r^2) juga menunjukkan $r^2= 0,416$. Ini menunjukkan bahwa *social comparison* berdistribusi sebesar 41,6% terhadap munculnya *body dissatisfaction*.
3. Variabel *social comparison* memiliki nilai yang tergolong tinggi dengan (Mean empirik = 23,37 > mean hipotetik = 6,555) dan *body dissatisfaction* juga memiliki nilai yang tergolong tinggi (Mean empirik = 26,53 > mean hipotetik = 7,780).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dibuat oleh peneliti, maka berikut ini beberapa saran antara lain :

1. Kepada Sampel Penelitian

Diharapkan untuk tidak melakukan perbandingan negatif dengan orang lain agar tidak merasa rendah diri. Sebaiknya individu melakukan perbandingan ke arah yang positif untuk dijadikan motivasi meningkatkan diri serta memperbaiki diri dengan cara berfikir positif, senantiasa optimis, menerima kekurangan yang ada pada diri individu, dan mencintai diri sendiri. Diharapkan juga untuk tidak menghiraukan komentar negatif mengenai tubuh individu dan mengurangi frekuensi penggunaan media sosial dengan cara melakukan kegiatan positif yang bermanfaat, agar tidak memberikan tekanan yang dapat memicu pikiran dan persepsi negatif. Karena setiap wanita dilahirkan dengan keindahannya masing-masing dan lebih baik mensyukuri apa yang telah dimiliki.

2. Kepada Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada para peneliti selanjutnya untuk menyebarkan kuisioner secara langsung agar para subjek tidak lupa dan segera mengerjakan kuisioner yang telah diberikan. Diharapkan juga kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan platform lain selain media sosial instagram. Peneliti merekomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor lain yang mempengaruhi munculnya

body dissatisfaction seperti budaya, usia, kelas sosial, hubungan interpersonal, karakter psikologis individu, interaksi interpersonal, dan reaksi orang lain.



DAFTAR PUSTAKA

- Alifa, N. A., Rizal, L. G. 2020, “Hubungan *Social Comparison* dan *Body Dissatisfaction* Pada Wanita Yang Memiliki Kelebihan Berat Badan (*Overweight*)”, 15(2), 110-119.
- Altaf, H. 2019. *Body Image Dissatisfaction Theory and Its Impact on Female Representation in Media: A Case Study*. International Review of Literary Studies. 1(1), 34-60.
- Amalia, D. R., Dewi, M. P., Kusumastuti, A. N. 2018. *Body Dissatisfaction dan Harga Diri pada Ibu Pasca Melahirkan*”. Jurnal Ilmiah Psikologi. 11(2), 161-171.
- Ananta, A. 2016. Penurunan *Body Dissatisfaction* Pada Perempuan Dalam Masa *Emerging Adulthood* Dengan Gratitude Intervention. Jurnal Psikologi Indonesia. 5(2).
- Andini, S. F. 2020. Aktivitas dan Pengaruh Sosial Media terhadap *Body Dissatisfaction* pada Dewasa Awal, Jurnal Magister Psikologi UMA, 12(1), 34-43.
- Azwar, S. 2004. Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. 2012. Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. 1987. The development and validation of the body shape questionnaire. International journal of eating disorders.
- Creswell, J. W. 2013. Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Approaches 4th edition. SAGE Publications.
- Dewi, E. A., Noviekayati, I. & Rina, P. A. 2020, “*Social Comparison* dan Kecenderungan *Body Dissatisfaction* Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram”, Jurnal Penelitian Psikologi, 1(2), 173-180.
- Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. 2017. *The Impact of Appearance Comparisons Made Through Social Media, Traditional Media, and In Person In Women’s Everyday Lives*. Body Image, 20, 31-39.
- Festinger, L. 1954. A theory of Social comparison Processes. New York: SAGE Social Science Collection

- Garcia, S. M., Tor, A., & Schiff, T. M. 2013. The psychology of competition: A social comparison perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 634–650.
- Grogan, S. 2017. *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3rd ed). New York: Routledge.
- Herman, J. 2014. *Panduan pemula utama untuk instagram* . Edisi menyalakan.
- Jordan, P. J., & Troth, A. C. 2020. *Common Method Bias In Applied Settings: The Dilemma of Researching In Organization*. *Australian Journal of Management*, 45(1), 3-14
- Kominfo 2013, November 7. Kominfo: Pengguna Internet di Indonesia 63 Juta Orang. https://kominfo.go.id/index.php/content/%20detail/3415/Kominfo+%3A+Pengguna+Internet+di+Indonesia+63+Juta+Orang/0/be%20rita_satker
- Laker, V., Waller, G. 2021. *Does Comparison of Self With Others Influence Body Image Among Adult Women? An Experimental Study in Naturalistic Settings*. *Studies on Anorexia, Bullimia, and Obesity*.
- Lin L, Soby M 2016 *Appearance comparisons styles and eating disordered symptoms in women*. *Eat Behav* 23:7–12.
- Lupinetti, V. M. 2015. *Self-presentation and social media: A qualitative examination of the use of instagram by amateur NPC female figure competitors*. Master's Theses, San Jose State University, Kinesiology.
- Maimunah, S., & Satwika, Y. W. 2021. Hubungan Media Sosial Dengan *Body Image Dissatisfaction* Pada Mahasiswa Perempuan di Kota Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 8(2), 224- 233.
- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M. A., & Settani, M. 2018. *Highly-Visual Social Media and Internalizing Symptoms in Adolescence: The Mediating Role of Body Image Concerns*. *Computers in Human Behavior* 82. 63-69.
- Masters, J.C. 1971. Social Comparison. *Young Children*, 27(1): 37-60.
- Najam, N. & Ashfaq, H. 2012. *Gender differences in physical fitness, body shape satisfaction, and body figure preference*. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 27, 187-200.

- Nayenggita, S. K. & Adishesa, S. M., 2021, "Social Comparison as Mediator: Does Instagram Intensity Predict Self-Esteem?", *Journal of Educational, Health, and Community Psychology*, 10(1), 104-117.
- Ogden, J. 2010. *The psychology of eating from healthy to disordered behavior* (2nd ed.). West Sussex: John Wiley & Sons.
- Pakki, S.S., Sathiyaseelan, A. 2018. *Issues related to body image in young adult women*. *Saudi. Journal of Humanities and Social Sciences*, 3(2), 250-254.
- Putra, H. N., Putra, A. I. D., Diny, A. 2019. *Body Dissatisfaction Ditinjau dari Social Comparison Pada Siswi Sekolah Menengah Atas*. *Journal of Education, Humaniora, and Social Sciences*. 2(1), 1-11.
- Rahmadiyah, A., Munthe, A. R. 2020, "Social Comparison Dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Pada Remaja Perempuan", *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(1), 11-19.
- Rizki, A. I. 2017. *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Harga Diri*. (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 3.
- Rosen, J., & Reiter J. C. 1995. *Cognitive behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(2), 263-269.
- Santrock, J. W., 2011. *Life-Span Development* (Perkembangan Masa Hidup) Jakarta: Erlangga.
- Schaefer, L.M. & Thompson, J.K. 2014. *The Development and Validation of The Physical and Appearance Comparison Scale-Revised*. *Eating Behaviors* 15, 209-217.
- Setiawati, N. A. 2020. *Hubungan Antara Perbandingan Sosian Dan Cintra Tubuh Pada Mahasiswa Pengguna Sosial Media Instagram*. (Skripsi). Fakultas Psikologi UIN Malang.
- 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.
- Statista. 2019. *Percentage of U.S. adults who use Instagram as of January 2018, by age group*. Available at: <https://www.statista.com/statistics/246199/share-of-us-internet-users-who-useinstagram-by-age-group/>

- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- _____. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunartio, L., Sukamto, M. E., & Dianovinina, K. 2012. Social comparison dan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal. *Humanitas*, 9(2), 158 – 168.
- Taddabur. 2008. *Membentuk Citra Diri*.
<http://www.fadhilza.com/2008/02/taddabur/citra-diri.html#comment-6>.
- Tantleff-Dunn, S. & Gokee, J.L. 2002. Interpersonal influences on body image development. In T.F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp.108-116). New York: Guilford Press.
- Vartanian, R. L., Dey, S. 2013. *Self-concept Clarity, Thin-ideal Internalization, and Appearance-related Social Comparison as Predictors of Body Dissatisfaction*. Elsevier, 1740-1445.
- Yang, C. C., Holden, S. M., & Carter, M. D. 2018. *Social media social comparison of ability (but not opinion) predicts lower identity clarity: Identity processing style as a mediator*. *Journal of youth and adolescence*, 47(10), 2114-2128.



No	Nama	Keterangan
1	DI	Tidak Puas
2	EN	Puas
3	CH	Tidak Puas
4	H	Tidak Puas
5	E	Tidak Puas
6	FC	Tidak Puas
7	DG	Puas
8	R	Tidak Puas
9	IA	Puas
10	RA	Tidak Puas
11	JKH	Tidak Puas
12	R.A	Puas
13	HA	Puas
14	N R A	Tidak Puas
15	SS	Tidak Puas
16	IN	Puas
17	EM	Tidak Puas
18	BS	Puas
19	RA	Tidak Puas
20	DS	Puas
21	WH	Tidak Puas
22	IA	Tidak Puas
23	DV	Puas
24	NL	Puas
25	SEPH	Tidak Puas
26	EI	Puas
27	QA	Tidak Puas
28	N.A	Puas
29	PMN	Tidak Puas
30	MSS	Puas
31	PI	Tidak Puas
32	RA	Puas
33	ESBD	Puas
34	LWS	Puas
35	EN	Tidak Puas
36	AS	Puas
37	AY	Puas
38	JEL	Tidak Puas

39	I	Puas
40	MAR	Tidak Puas
41	A	Tidak Puas
42	S	Tidak Puas
43	AA	Tidak Puas
44	FY	Tidak Puas
45	AL	Tidak Puas
46	MF	Puas
47	A	Tidak Puas
48	DA	Puas
49	Z	Tidak Puas
50	NL	Puas
51	IM	Tidak Puas
52	RPF	Tidak Puas
53	ADT	Tidak Puas
54	DA	Tidak Puas
55	WPB	Tidak Puas
56	LI	Puas
57	Z	Puas
58	D	Tidak Puas
59	DES	Puas
60	MS	Tidak Puas
61	SA	Tidak Puas
62	NOS	Tidak Puas
63	IIP	Puas
64	EL	Tidak Puas
65	TR	Tidak Puas
66	A	Tidak Puas
67	TPNS	Tidak Puas
68	RNS	Puas
69	RA	Tidak Puas
70	C	Puas
71	GCM	Tidak Puas
72	PS	Tidak Puas
73	BZ	Tidak Puas
74	SEP	Tidak Puas
75	NA	Tidak Puas
76	SMS	Puas
77	RP	Tidak Puas

78	AF	Puas
79	SRB	Tidak Puas
80	SM	Tidak Puas
81	NA	Puas
82	AM	Tidak Puas
83	UP	Tidak Puas
84	NC	Tidak Puas
85	SN	Puas
86	NSA	Tidak Puas
87	NS	Puas
88	D	Tidak Puas
89	RA	Puas
90	DS	Tidak Puas
91	MJ	Tidak Puas
92	CB	Tidak Puas
93	CA	Tidak Puas
94	GCM	Tidak Puas
95	KP	Tidak Puas
96	NI	Tidak Puas
97	LM	Tidak Puas
98	AR	Puas
99	CL	Tidak Puas
100	RF	Tidak Puas
101	ED	Tidak Puas
102	M	Puas
103	MWP	Tidak Puas
104	AF	Tidak Puas
105	BS	Tidak Puas
106	RS	Tidak Puas
107	PU	Tidak Puas
108	OC	Tidak Puas
109	L	Puas
110	SA	Tidak Puas
111	GC	Tidak Puas
112	U	Puas
113	OS	Tidak Puas
114	AU	Tidak Puas
115	HA	Tidak Puas
116	KJS	Tidak Puas

117	JKH	Puas
118	ANR	Tidak Puas
119	R	Puas
120	LP	Puas
121	AZ	Tidak Puas
122	WS	Puas
123	RH	Puas
124	SM	Tidak Puas
125	NA	Tidak Puas
126	RS	Tidak Puas
127	DS	Tidak Puas
128	TU	Tidak Puas
129	AA	Tidak Puas
130	MC	Tidak Puas
131	MP	Puas
132	CAA	Tidak Puas



Social Comparison																															
No	1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Jlh		
1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	15	
2	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	13	
3	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	22		
4	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	15		
5	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	23	
6	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	17	
7	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	22	
8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	
9	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	17	
10	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	10	
11	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	6	
12	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	21	
13	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	16		
14	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	17	
15	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	14	
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	
17	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	11	
18	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	22	
19	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	9		
20	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	20	
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	23	
22	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	12	
23	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4	

24	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	15
25	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	19
26	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	16
27	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	12
28	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	16
29	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	18
30	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	13	
31	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3
32	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	10
33	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	5
34	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	13
35	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	20
36	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	17
37	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	23
38	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	21
39	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	18
40	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
41	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	18
42	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	15
43	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	17
44	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	5
45	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	13
46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
47	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	7
48	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	18

49	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	13	
50	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	3	
51	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	18
52	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	8	
53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	
54	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	14	
55	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	4	
56	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	8	
57	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4	
58	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	
59	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	9	
60	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	14	
61	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	12	
62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	15	
63	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	10	
64	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	10	
65	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	15	
66	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	17	
67	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	21	
68	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	11	
69	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	11	
70	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	16	

		Body Dissatisfaction																																					
No	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	22	23	24	25	26	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	40	Jlh				
1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	21				
2	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	15				
3	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25			
4	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	18			
5	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	21				
6	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	7				
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	31			
8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1			
9	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	16			
10	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	8				
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	6			
12	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	18			
13	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	7			
14	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	12			
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	3			
16	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	22			
17	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	9			
18	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	10			
19	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7			
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33			
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	33		
22	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	7			
23	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	6			

49	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	11		
50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4			
51	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	12		
52	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	10		
53	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	5		
54	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	13
55	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	
56	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	9
57	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	14	
58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	
59	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	12	
60	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
61	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34
62	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	18	
63	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	23	
64	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	13	
65	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	13	
66	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	19	
67	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	15	
68	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	25	
69	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	23	
70	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	11	



LAMPIRAN 3

VALIDITAS & RELIABILITAS

Reliability

Scale: BD

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	70	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	70	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.931	40

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	.40	.493	70
VAR00002	.60	.493	70
VAR00003	.64	.483	70
VAR00004	.59	.496	70
VAR00005	.47	.503	70
VAR00006	.50	.504	70
VAR00007	.13	.337	70
VAR00008	.29	.455	70
VAR00009	.34	.478	70
VAR00010	.30	.462	70
VAR00011	.49	.503	70

VAR00012	.46	.502	70
VAR00013	.13	.337	70
VAR00014	.53	.503	70
VAR00015	.43	.498	70
VAR00016	.47	.503	70
VAR00017	.11	.320	70
VAR00018	.70	.462	70
VAR00019	.56	.500	70
VAR00020	.27	.448	70
VAR00021	.33	.473	70
VAR00022	.57	.498	70
VAR00023	.49	.503	70
VAR00024	.13	.337	70
VAR00025	.61	.490	70
VAR00026	.73	.448	70
VAR00027	.39	.490	70
VAR00028	.61	.490	70
VAR00029	.33	.473	70
VAR00030	.50	.504	70
VAR00031	.13	.337	70
VAR00032	.53	.503	70
VAR00033	.60	.493	70
VAR00034	.64	.483	70
VAR00035	.59	.496	70
VAR00036	.40	.493	70
VAR00037	.57	.498	70
VAR00038	.31	.468	70
VAR00039	.21	.413	70
VAR00040	.46	.502	70

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	17.13	93.563	.193	.932
VAR00002	16.93	89.169	.669	.927
VAR00003	16.89	89.987	.592	.928
VAR00004	16.94	89.388	.641	.928
VAR00005	17.06	89.098	.663	.927
VAR00006	17.03	90.608	.499	.929
VAR00007	17.40	91.490	.626	.928
VAR00008	17.24	90.708	.546	.929
VAR00009	17.19	92.733	.291	.931
VAR00010	17.23	89.309	.702	.927
VAR00011	17.04	89.346	.635	.928
VAR00012	17.07	89.719	.597	.928
VAR00013	17.40	91.490	.626	.928
VAR00014	17.00	90.232	.540	.929
VAR00015	17.10	90.497	.517	.929
VAR00016	17.06	89.098	.663	.927
VAR00017	17.41	95.087	.073	.932
VAR00018	16.83	91.883	.401	.930
VAR00019	16.97	91.767	.378	.930
VAR00020	17.26	90.802	.544	.929
VAR00021	17.20	94.568	.093	.933
VAR00022	16.96	90.737	.491	.929
VAR00023	17.04	92.216	.328	.931
VAR00024	17.40	91.490	.626	.928
VAR00025	16.91	90.224	.556	.929
VAR00026	16.80	92.191	.378	.930

VAR00027	17.14	93.342	.218	.932
VAR00028	16.91	92.080	.353	.931
VAR00029	17.20	92.249	.349	.931
VAR00030	17.03	90.608	.499	.929
VAR00031	17.40	91.490	.626	.928
VAR00032	17.00	90.232	.540	.929
VAR00033	16.93	89.169	.669	.927
VAR00034	16.89	89.987	.592	.928
VAR00035	16.94	89.388	.641	.928
VAR00036	17.13	91.853	.375	.930
VAR00037	16.96	90.737	.491	.929
VAR00038	17.21	90.982	.498	.929
VAR00039	17.31	93.784	.211	.932
VAR00040	17.07	90.009	.565	.928

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
26.53	95.644	7.780	40

Reliability

Scale: SC

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	70	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	70	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.900	30

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	.54	.502	70
VAR00002	.81	.392	70
VAR00003	.77	.423	70
VAR00004	.27	.448	70
VAR00005	.19	.392	70
VAR00006	.79	.413	70
VAR00007	.76	.432	70
VAR00008	.66	.478	70
VAR00009	.24	.432	70

VAR00010	.61	.490	70
VAR00011	.14	.352	70
VAR00012	.17	.380	70
VAR00013	.54	.502	70
VAR00014	.61	.490	70
VAR00015	.87	.337	70
VAR00016	.70	.462	70
VAR00017	.67	.473	70
VAR00018	.19	.392	70
VAR00019	.30	.462	70
VAR00020	.69	.468	70
VAR00021	.19	.392	70
VAR00022	.21	.413	70
VAR00023	.21	.413	70
VAR00024	.27	.448	70
VAR00025	.91	.282	70
VAR00026	.51	.503	70
VAR00027	.76	.432	70
VAR00028	.40	.493	70
VAR00029	.27	.448	70
VAR00030	.10	.302	70

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	13.83	39.448	.517	.895
VAR00002	13.56	41.062	.348	.898
VAR00003	13.60	40.099	.501	.896
VAR00004	14.10	40.613	.376	.898

VAR00005	14.19	41.487	.262	.900
VAR00006	13.59	40.362	.462	.896
VAR00007	13.61	39.719	.561	.895
VAR00008	13.71	38.932	.637	.893
VAR00009	14.13	40.548	.405	.898
VAR00010	13.76	39.839	.466	.896
VAR00011	14.23	41.280	.344	.898
VAR00012	14.20	41.612	.246	.900
VAR00013	13.83	39.043	.585	.894
VAR00014	13.76	38.621	.673	.892
VAR00015	13.50	40.862	.461	.897
VAR00016	13.67	40.514	.380	.898
VAR00017	13.70	39.836	.486	.896
VAR00018	14.19	40.791	.403	.897
VAR00019	14.07	40.763	.337	.899
VAR00020	13.69	39.581	.537	.895
VAR00021	14.19	40.501	.463	.896
VAR00022	14.16	40.801	.377	.898
VAR00023	14.16	39.845	.565	.895
VAR00024	14.10	40.671	.366	.898
VAR00025	13.46	41.672	.332	.899
VAR00026	13.86	38.675	.644	.893
VAR00027	13.61	40.037	.501	.896
VAR00028	13.97	39.941	.445	.897
VAR00029	14.10	40.120	.465	.896
VAR00030	14.27	41.244	.419	.897

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
23.37	42.961	6.555	30



NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		SC (X)	BD (Y)
N		70	70
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	23.37	26.53
	Std. Deviation	6.555	7.780
Most Extreme Differences	Absolute	.067	.116
	Positive	.066	.116
	Negative	-.067	-.089
Test Statistic		.067	.116
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.079 ^c

- a. Test distribution is Normal.
 b. Calculated from data.
 c. Lilliefors Significance Correction.
 d. This is a lower bound of the true significance.

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
BD (Y) * SC (X)	70	100.0%	0	0.0%	70	100.0%

Report

BD (Y)	SC (X)	Mean	N	Std. Deviation
2		5.00	2	4.243
3		6.00	3	5.568
4		8.50	2	7.778
5		8.00	3	4.359
6		7.00	1	.
7		10.00	1	.
8		10.00	2	.000
9		10.50	2	3.536
10		16.00	2	11.314
11		22.33	3	6.429
12		13.50	4	16.031
13		13.80	5	5.805
14		12.00	3	7.000
15		23.60	5	8.234
16		15.80	5	6.535
17		18.00	5	6.595
18		21.25	4	6.801
19		24.75	4	8.617
20		38.00	1	.

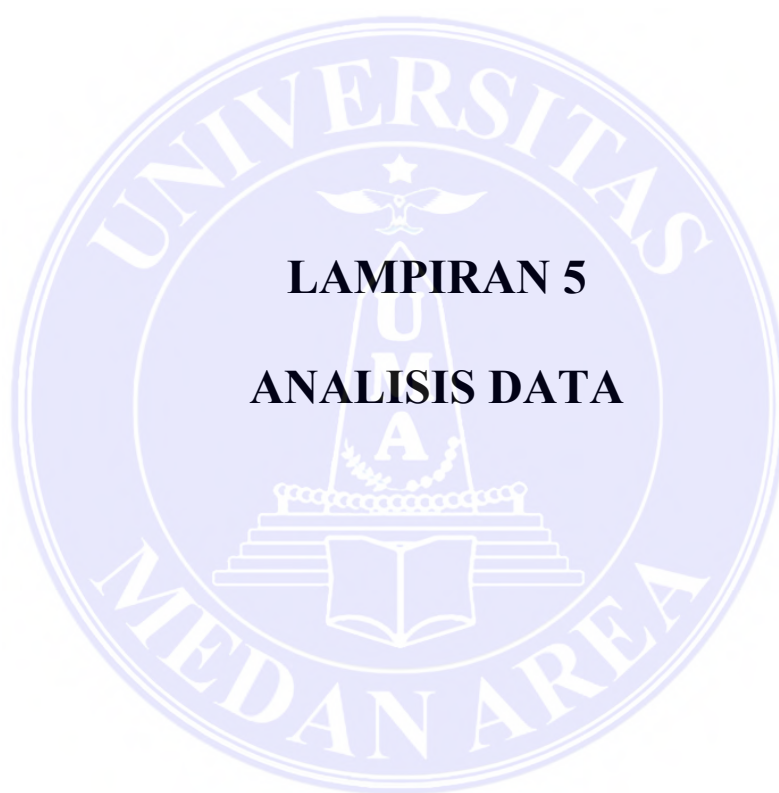
21	23.75	4	8.382
22	29.50	2	3.536
23	12.00	1	.
24	26.67	3	8.327
27	32.00	1	.
28	25.00	1	.
29	30.00	1	.
Total	17.53	70	9.780

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
BD (Y) *	Between	(Combined)	3854.560	25	154.182	2.472	.004
SC (X)	Groups	Linearity	2746.334	1	2746.334	44.023	.000
		Deviation from Linearity	1108.225	24	46.176	12.740	.783
Within Groups			2744.883	44	62.384		
Total			6599.443	69			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
BD (Y) * SC (X)	.645	.416	.764	.584



Correlations

Correlations

		SC (X)	BD (Y)
SC (X)	Pearson Correlation	1	.645**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	70	70
BD (Y)	Pearson Correlation	.645**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	70	70

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



— PETUNJUK PENGISIAN SKALA —

1. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama
2. Temukan pilihan jawaban yang sungguh-sungguh menggambarkan diri anda dengan memberikan tanda ✓ (*checklist*) pada pilihan jawaban berikut:

a) YA

b) TIDAK

Skala *Body Dissatisfaction*

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Wajah saya terlihat kusam dan tidak menarik		
2	Saya merasa tidak sexy karena perut saya tampak buncit		
3	Saya merasa tubuh saya tidak sesuai dengan apa yang saya inginkan		
4	Tubuh saya terlihat kurang menarik dan tidak ideal		
5	Saya merasa wajah saya cantik		
6	Perut buncit bukanlah masalah bagi saya		
7	Saya bersyukur dengan bentuk tubuh yang saya miliki		
8	Saya merasa tubuh saya tetap menarik meskipun tidak ideal		
9	Saya merasa minder dengan tinggi badan yang di bawah rata-rata dibandingkan teman-teman saya		
10	Saya malu bertemu teman lama karena bentuk tubuh saya		
11	Saya khawatir dengan komentar orang lain mengenai tubuh saya		
12	Saya merasa malu saat orang lain bertanya mengenai berat dan tinggi badan		
13	Sekalipun saya bertubuh pendek, saya tidak malu bergaul dengan orang lain		
14	Bertubuh gemuk tidak menghalangi saya berteman dengan orang lain		
15	Saya tidak mempersoalkan komentar orang lain tentang tubuh saya		
16	Bukan masalah bagi saya jika ada yang bertanya berat dan tinggi badan saya		

17	Dalam sehari saya berulang-ulang menimbang berat badan		
18	Sebelum pergi saya berulang-ulang bercermin		
19	Dalam sehari, saya berkali-kali memeriksa wajah saya di cermin		
20	Setiap saat saya selalu memperhatikan tubuh saya yang tampak bergelambir di cermin		
21	Sering menimbang berat badan bukanlah kegiatan yang penting bagi saya		
22	Meskipun tanpa sering bercermin, penampilan saya tetap rapi		
23	Saya hanya sesekali memeriksa wajah saya di cermin jika hanya diperlukan		
24	Saya jarang memperhatikan tubuh saya di cermin		
25	Saya memakai baju berwarna gelap agar terlihat lebih kurus		
26	Saya memilih baju yang dapat membuat saya tampak kurus dan tinggi		
27	Saya lebih suka memakai sepatu high heels yang membuat saya tampak lebih tinggi		
28	Saya menutupi bagian wajah yang kurang menarik dengan make up		
29	Baju berwarna terang bukanlah masalah bagi saya		
30	Bagi saya kenyamanan adalah hal utama dalam memilih pakaian		
31	Saya suka mengenakan sandal yang nyaman meskipun tidak tampak tinggi		
32	Saya tidak perlu menyamarkan bekas jerawat menggunakan make up tebal untuk menutupi kekurangan yang ada di wajah saya		
33	Saya enggan mengikuti kegiatan mahasiswa di kampus		
34	Saya menolak saat diajak berkumpul bersama teman		
35	Saya menyukai belajar sendiri di rumah dibandingkan bersama teman		
36	Bertemu banyak orang membuat saya tidak nyaman		
37	Saya aktif mengikuti kegiatan mahasiswa di lingkungan kampus		
38	Saya selalu bersemangat saat diajak berkumpul bersama teman-teman		
39	Saya senang belajar kelompok bersama teman		
40	Saya menyukai kegiatan yang melibatkan banyak orang		

Skala *Social Comparison*

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Penampilan fisiksaya tidak semenarik teman yang menjadi idolakampus		
2	Wajah saya tidak semenarik para <i>beauty influencer</i>		
3	Ketika berkumpul dengan teman-teman, saya akan membandingkan penampilan saya dengan mereka yang penampilannya lebih menarik		
4	Penampilan fisik saya menarik tanpa harus dibandingkan dengan teman yang menjadi idola di kampus		
5	Saya tetap cantik tanpa harus membandingkan wajah saya dengan para <i>beauty influencer</i>		
6	Saat berkumpul, saya enggan membandingkan penampilan saya dengan mereka yang memiliki penampilan lebih menarik		
7	Saya suka membandingkan berat badan saya dengan para selebgram yang bertubuh ideal		
8	Berat tubuh saya tidak terlihat ideal seperti teman-teman di kampus saya		
9	Memiliki berat badan berlebih dibandingkan teman-teman di kampus membuat saya malas untuk berkumpul		
10	Membandingkan berat tubuh saya dengan para selebgram bukanlah kebiasaan saya		
11	Saya selalu merasa bersyukur dengan berat tubuh yang saya miliki, walaupun tidak ideal seperti teman-teman di kampus		
12	Meskipun memiliki berat badan berlebih dibandingkan teman-teman di kampus, tidak membuat saya enggan untuk berkumpul		
13	Saya membandingkan bentuk tubuh saya dengan artis idola		
14	Saya selalu membandingkan bentuk tubuh yang saya miliki dengan teman sebaya yang bertubuh ideal		
15	Memiliki bentuk tubuh yang ideal dan sexy seperti para model di instagram adalah impian saya		
16	Saya tidak pernah membandingkan tubuh saya dengan artis idola		
17	Meskipun teman sebaya saya memiliki bentuk tubuh yang ideal, saya tidak pernah membandingkannya dengan tubuh saya		
18	Saya sudah cukup bahagia dengan bentuk tubuh yang saya miliki, walaupun tidak ideal dan sexy seperti para model		

	di instagram		
19	Saya cenderung membandingkan tinggi badan saya dengan tinggi badan model yang ada di instagram		
20	Saya ingin sekali memiliki ukuran kaki yang jenjang, postur tubuh yang langsing seperti para selebgram		
21	Saya malu terlihat pendek diantara teman-teman saya yang bertubuh tinggi		
22	Saya merasa tinggi badan saya sesuai, walaupun tinggi badan saya tidak seperti para model yang ada di instagram		
23	Saya sudah merasa puas dengan postur tubuh yang saya miliki walaupun tidak seperti para selebgram		
24	Memiliki ukuran tubuh yang pendek diantara teman-teman saya yang bertubuh tinggi membuat saya terlihat unik		
25	Memiliki perut yang terlihat rata seperti para selebgram merupakan keinginan saya		
26	Saya sering merasa malu memiliki lengan dan paha yang terlihat besar dibandingkan teman-teman kampus saya yang terlihat langsing.		
27	Saya sering merasa iri dengan para model di instagram yang terlihat tidak memiliki selulit di setiap fotonya		
28	Memiliki perut yang buncit dan berlemak berbeda dari para selebgram tidak membuat saya resah		
29	Memiliki lengan dan paha yang terlihat besar tidak menghalangi saya untuk tetap percaya diri		
30	Saya beranggapan bahwa memiliki selulit itu adalah suatu hal yang normal		





UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
 Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 1045/UMA/B/01.7/VII/2022
 Lamp. : 1 (satu) Berkas
 Hal : Izin Penelitian Dan Pengambilan Data

04 Juli 2022

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area

di - M e d a n

Dengan hormat,

Sesuai dengan surat Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area nomor 843/FPSI/01.10/VI/2022 tertanggal 28 Juni 2022 perihal Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data Tugas Akhir di Universitas Medan Area oleh mahasiswa

Nama : Dinda Nur Ariani

No. Pokok Mahasiswa : 188600115

Program Studi : Ilmu Psikologi

Fakultas : Psikologi

Pada prinsipnya disetujui yang bersangkutan melaksanakan pengambilan data di Lingkungan Universitas Medan Area, untuk menunjang tugas akhir dengan judul Skripsi "**Hubungan Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Dalam Penggunaan Media Sosial Instagram Pada Mahasiswi Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.**" Dengan tetap mengikuti protokol Covid-19."

Demikian surat ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wakil Rektor Bidang Pengembangan
 SDM dan Administrasi Keuangan,


 Dr. Ir. Suswati, MP

Tembusan :

1. Mahasiswa Ybs
2. File





UNIVERSITAS MEDAN AREA FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 1026/FPSI/01.10/VII/2022
Lampiran : -
Hal : **Surat Keterangan
Selesai Pengambilan Data**

29 Juli 2022

Yth, Ibu Wakil Rektor Bidang Pengembangan SDM dan Administrasi Keuangan
Universitas Medan Area
Di -
Tempat


Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan kepada Ibu bahwa mahasiswa kami tersebut dibawah ini :

Nama : **Dinda Nur Ariani**
Npm : **188600115**
Fakultas/Program Studi : Psikologi/Illmu Psikologi

Telah selesai melakukan penelitian dan pengambilan data pada Universitas Medan Area dengan judul *"Hubungan Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Dalam Penggunaan Media Sosial Instagram Pada Mahasiswi Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area"*. Bersama kami mohon kepada Ibu kiranya dapat mengeluarkan Surat Keterangan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Universitas Medan Area terhitung mulai tanggal 29 Juni s.d 3 Juli 2022.

Demikian kami sampaikan, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan
Pembinaan Kepada Masyarakat


An. Alifia, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip