

**PERBEDAAN *BODY DISSATISFACTION* DITINJAU DARI
JENIS KELAMIN DI FAKULTAS PSIKOLOGI UMA
ANGKATAN 2020**

SKRIPSI

OLEH:

**YOHANA YULISYA BR SEMBIRING
19.8600.386**



**PROGRAM STUDI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2024**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 17/9/24

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

Access From (repository.uma.ac.id)17/9/24

**PERBEDAAN *BODY DISSATISFACTION* DITINJAU DARI
JENIS KELAMIN DI FAKULTAS PSIKOLOGI UMA
ANGKATAN 2020**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area*

Oleh:

**YOHANA YULISYA BR SEMBIRING
19800386**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2024**

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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI


Judul : Perbedaan *Body dissatisfaction* Ditinjau Dari Jenis
Kelamin di Fakultas Psikologi Uma Angkatan 2020
Nama Mahasiswa : Yohana Yulisya Br Sembiring
Nim : 198600386
Bagian : Psikologi Perkembangan

Disetujui Oleh
Komisi Pembimbing


Azhar Azis, S.Psi, MA, Psikolog
Pembimbing



Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Dekan


Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Ketua Program Studi Psikologi

Tanggal disetujui:

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar serjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, Agustus 2024



Yohana Yulisya Br Sembiring
198600386

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Yohana Yulisya Br Sembiring
NPM : 19.860.0386
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul *Perbedaan Body dissatisfaction Ditinjau Dari Jenis Kelamin di Fakultas Psikologi Uma Angkatan 2020*, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, Mei 2024
Yang menyatakan



Yohana Yulisya Br Sembiring

ABSTRAK

Perbedaan *Body dissatisfaction* Ditinjau Dari Jenis Kelamin di Fakultas Psikologi Uma Angkatan 2020

YOHANA YULISYA BR SEMBIRING

19.8600.386

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi perbedaan tingkat *Body dissatisfaction* berdasarkan jenis kelamin pada penggunaan media sosial Instagram di Fakultas Psikologi UMA angkatan 2020. Penelitian melibatkan 130 mahasiswa dari fakultas tersebut, yang dipilih menggunakan metode purposive sampling. Data dikumpulkan melalui penggunaan skala Likert untuk mengukur persepsi body dissatisfaction, kemudian dianalisis menggunakan uji T-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat *Body dissatisfaction* antara pria dan wanita. Hipotesis yang diajukan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam *Body dissatisfaction* berdasarkan jenis kelamin diterima. Nilai mean *Body dissatisfaction* untuk pria adalah 56.29, menunjukkan tingkat *Body dissatisfaction* rendah/positif. Sementara itu, wanita memiliki nilai mean sebesar 87.40, yang mengindikasikan tingkat *Body dissatisfaction* yang lebih tinggi/negatif. Penelitian ini mengkonfirmasi bahwa wanita cenderung memiliki tingkat *Body dissatisfaction* yang lebih tinggi dibandingkan pria dalam konteks penggunaan media sosial Instagram. Hasil ini dapat memberikan wawasan penting tentang bagaimana media sosial mempengaruhi persepsi diri dan body image individu berdasarkan jenis kelamin, serta implikasinya terhadap kesehatan mental dan pola perilaku di kalangan mahasiswa psikologi..

Kata Kunci: *body dissatisfaction*, jenis kelamin, mahasiswa psikologi.

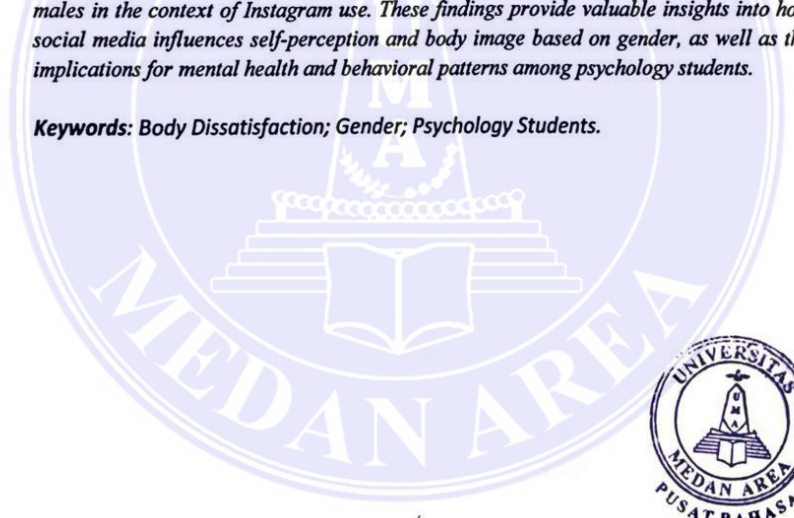
ABSTRACT

**GENDER DIFFERENCES IN BODY DISSATISFACTION IN THE
FACULTY OF PSYCHOLOGY AT UMA CLASS OF 2020**

BY:
YOHANA YULISYA BR SEMBIRING
NPM: 198600386

This research aimed to identify gender differences in body dissatisfaction among Instagram users in the Faculty of Psychology at UMA, class of 2020. The study involved 130 students from the faculty, selected using purposive sampling. Data were collected through a Likert scale measuring perceptions of body dissatisfaction and were analyzed using a T-test. The results indicated a significant difference in body dissatisfaction levels between male and female students. The hypothesis that there are significant gender differences in body dissatisfaction was accepted. The mean body dissatisfaction score for males was 56.29, indicating a low/positive level of body dissatisfaction. In contrast, females had a mean score of 87.40, indicating a higher/negative level of body dissatisfaction. This study confirms that females tend to experience higher levels of body dissatisfaction compared to males in the context of Instagram use. These findings provide valuable insights into how social media influences self-perception and body image based on gender, as well as the implications for mental health and behavioral patterns among psychology students.

Keywords: Body Dissatisfaction; Gender; Psychology Students.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan yang Maha Esayang senantiasa telah melimpahkan rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang berjudul “Perbedaan *Body dissatisfaction* Ditinjau Dari Jenis Kelamin di Fakultas Psikologi Uma Angkatan 2020”. Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan proposal penelitian ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dan kerjasama yang baik dari beberapa pihak.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih banyak kepada Pak Azhar Azis, S.Psi, MA, Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu luang, memperhatikan dan membimbing saya selama penyusunan skripsi ini.

Kepada kedua orang tua yang paling berjasa dalam hidup saya. Terimakasih atas segala doa, cinta dan kasih sayang yang tak terhingga sampai akhir penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sehat selalu dan hidup lebih lama lagi ya mamak dan bapak. Harus selalu ada disetiap perjalanan dan pencapaian hidup ku, semoga Tuhan juga senantiasa menyertai kita. Amin.

Kepada abang dan adik tercinta penulis, terimakasih sudah menjadi bagian dalam proses penyusunan skripsi ini dan selalu memberikan semangat, memotivasi dan mendoakan penulis.

Sahabat penulis yang selalu menemani dan mendukung saya selama skripsian yaitu: Ervina Siburian, Cindy Pinem, Diva Milala, Helki Ginting, Jonatan Ginting, Ricard Sitepu. Terima kasih telah membantu penulis serta menjadi tempat berkeluh kesah, selalu ada dalam suka maupun duka dalam mengerjakan skripsi dan tak pernah henti untuk saling menyemangati satu sama lain.

Terimakasih kepada diriku sendiri sudah bertahan dan berjuang dalam menyelesaikan skripsi ini, karena telah berusaha sampai sejauh ini dan pantang menyerah. Semoga saya tetap rendah hati, karena ini baru awal dari permulaan hidup tetap semangat kamu pasti bisa.

Semoga Tuhan membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyajikan skripsi ini sudah berupaya untuk menuliskan dengan baik, maka dengan kerendahan hati penulis sangat menerima kritik dan saran yang membangun untuk penyempurnaan penulisan dikemudian hari. Semoga skripsi yang dituliskan oleh penulis dapat bermanfaat. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih dan salam sejahtera untuk kita semua.

Medan, Mei 2024

Yohana Yulisya Br Sembiring



DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB IPENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Hipotesis Penelitian.....	11
1.5 Manfaat Penelitian.....	11
1.5.1 Manfaat Teoritis	11
1.5.2 Manfaat Praktis	11
BAB II TINJAUAN TEORI	13
2.1 <i>Body dissatisfaction</i>	13
2.1.1 Pengertian <i>Body Dissatification</i>	13
2.1.2 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi <i>Body dissatisfaction</i>	16
2.1.3 Aspek - aspek <i>Body dissatisfaction</i>	19
2.1.4 Ciri – Ciri <i>Body dissatisfaction</i>	21
2.2 Jenis Kelamin	22
2.2.1 Pengertian Jenis Kelamin.....	22
2.3 Instagram	23
2.4 Perbedaan <i>Body dissatisfaction</i> Ditinjau Dari Jenis Kelamin	24
2.5 Kerangka Konseptual	31

BAB IIIMETODE PENELITIAN	33
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian	33
3.2 Bahan dan Alat	33
3.3 Metodologi Penelitian.....	33
3.4 Identifikasi Variabel.....	34
3.5 Definisi Operasional Variabel.....	34
3.6 Populasi dan Sampel	34
3.6.1 Populasi	34
3.6.2 Sampel.....	35
3.6.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	35
3.7 Prosedur Kerja	36
3.7.1 Persiapan Administrasi.....	36
3.7.2 Persiapan Alat Ukur	36
3.7.3 Uji Coba Alat Ukur	38
3.7.4 Pelaksanaan Penelitian	41
BAB IVHASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
4.1 Hasil Penelitian.....	42
4.1.1 Uji Normalitas.....	42
4.1.2 Uji Reliabilitas	43
4.1.3 Uji Homogenitas Varians	43
4.1.4 Hasil Perhitungan Analisis Varians	44
4.1.5 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	45
4.2 Pembahasan	48
BAB VSIMPULAN DAN SARAN.....	52
5.1 Simpulan.....	52
5.2 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	60



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blue Print Skala <i>Body dissatisfaction</i> (Sebelum Uji Coba)	38
Tabel 3. 2 Skala <i>Body dissatisfaction</i> (Sesudah Uji Coba)	40
Tabel 4. 1 Hasil Uji Normalitas.....	42
Tabel 4. 2 Hasil Uji Reliabilitas	43
Tabel 4. 3 Hasil Uji Homogenitas	44
Tabel 4. 4 Hasil Analisis T-test.....	44
Tabel 4. 5 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik Dan Mean Empirik	46



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka konseptual	32
Gambar 4. 1 Kurva Perbandingan Pria dan Wanita	47



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Data Mentah Try Out.....	61
Lampiran 1. 2 Data Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 1. 3 Skala Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 1. 4 Uji Coba Skala Body Dissatisfaction	70
Lampiran 1. 5 Hasil Uji Skala Body Dissatisfaction	74



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada era perkembangan saat ini, banyak orang yang menggunakan sosial media terlebih orang dewasa, yaitu sebagai sarana komunikasi sehari – hari dan telah menjadi kebutuhan setiap orang. Di tahun 2021 sosial media memberikan wadah yang bisa digunakan oleh Data Reportal. Sedangkan pada bulan januari tahun 2021 pengguna media sosial di Indonesia mencapai 170 juta pengguna. Terdapat berbagai macam sosial media yang digunakan oleh masyarakat Indonesia, seperti YouTube, Instagram, Facebook, Tiktok dan Twitter.

Salah satu media sosial yang sedang populer dan telah banyak digunakan oleh masyarakat adalah Instagram. Instagram merupakan platform yang paling menonjolkan fitur berbagi photo dan video di dunia virtual (Nevyra, 2021). Platform ini memungkinkan pengguna untuk menampilkan konten mereka secara kreatif dan mendapatkan interaksi dengan teman, baik secara langsung mengarah teman melalui komentar dan like, maupun melalui fitur interaktif instagram stories. Namun hal itu tidak menyurutkan orang-orang untuk menggunakan Instagram sebagai salah satu media sosial mereka. Orang tetap tertarik untuk berinteraksi dan berkomunikasi menggunakan Instagram. Dengan demikian, Instagram menjadi tempat yang ideal untuk pemuda berinteraksi sosial dan menjajikan konten yang menarik (Sikumbang, 2024).

Sosial media mampu menawarkan wadah yang dapat digunakan banyak orang untuk berhubungan dengan banyak orang tanpa ada batasan berarti. Sosial media mampu meningkatkan interaksi dengan orang lain, menyediakan informasi yang tidak terbatas, serta menyediakan kebutuhan akan dukungan teman sebaya, sosial, dan emosional. Namun demikian, sosial media juga memunculkan adanya berbagai efek negatif yang tidak diinginkan, salah satunya dapat mempengaruhi individu dalam memandang tubuhnya (Fardouly dkk, 2017). Salah satu permasalahan yang sering dibahas berkaitan dengan bentuk fisik atau citra tubuh menyatakan bahwa perhatian berlebih pada bentuk tubuh secara negatif dapat menyebabkan *body dissatisfaction*, yaitu ketidakpuasan seseorang akan bentuk dan ukuran tubuh mereka.

Sering secara sadar maupun tidak sadar terjadi pada pengguna instagram yaitu munculnya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (*body dissatisfaction*). *Body dissatisfaction* merupakan perbedaan antara persepsi individu tentang ukuran tubuh dengan ukuran tubuh yang sebenarnya. Persepsi adanya perbedaan antara ukuran tubuh yang sebenarnya dengan ukuran tubuh ideal menurut seorang individu menggambarkan ketidakpuasan terhadap ukuran dan bentuk tubuh (Meiliana, 2018). Individu yang memiliki *Body dissatisfaction* tidak nyaman dengan tubuhnya karena mereka cenderung merasa bahwa bentuk tubuhnya tidak sempurna dan menginginkan bentuk tubuh yang lain (Andini, 2020).

Perubahan fisik juga menimbulkan respon serta pikiran tersendiri bagi mahasiswa, berupa tingkah laku yang memperhatikan perubahan bentuk tubuh dan membangun gambaran tubuh ideal (Irawan & Safitri, 2014). Menurut Sari (2010) penampilan fisik merupakan kontributor yang sangat berpengaruh pada rasa

percaya diri seseorang. Individu yang mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya akan merasa kurang percaya diri dan timbul perasaan cemas ketika individu tersebut mengalami konflik batin serta tekanan perasaan (Rukun & Hanif, 2021). Menurut Kurniawati dan Suarya (2019) bahkan mengatakan wanita cenderung lebih peka terhadap keadaan tubuh dan merasa kurang puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki karena kepedulian utama wanita adalah memiliki tubuh yang sangat kurus yang diidentikkan dengan kecantikan, dan kesadaran wanita yang tidak mungkin mencapai tubuh ideal dapat menyebabkan munculnya kecemasan.

Faktor – faktor yang mempengaruhi *Body dissatisfaction* meliputi jenis kelamin, usia, media massa, keluarga, dan hubungan interpersonal. Salah satu faktor sosial yang paling berpengaruh terhadap berkembangnya *Body dissatisfaction* adalah media massa. *Body dissatisfaction* muncul di dalam diri individu karena adanya perilaku yang suka membandingkan diri terhadap individu lain yang dilihat melalui Instagram. Orang yang mengalami *Body dissatisfaction* merasa bahwa orang lain lebih menarik, ukuran atau bentuk tubuh adalah penyebab kegagalan personal, merasa malu, cemas terhadap tubuh, serta merasa tidak nyaman dan aneh dengan tubuh yang dimilikinya (Adelia, 2023). Dampak negatif dari ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yaitu dapat memengaruhi kepercayaan diri, harga diri, dan penilaian diri Sejcova (2008).

Peneliti memanfaatkan pendapat ini untuk mengungkap fenomena tambahan dalam penelitian, seperti kurang percaya diri. Kebanyakan mahasiswa wanita merasa kurang percaya diri saat memakai baju yang terlalu ketat atau longgar, serta ketika menerima komentar negatif tentang tubuh mereka seperti terlalu gemuk, kapan langsingnya, dan kurang tinggi. Mahasiswa pria juga merasa

kurang percaya diri ketika dikomentari tentang fisik mereka, misalnya terlalu hitam, pendek, kurus, atau terlalu tinggi, dan saat mengenakan baju yang warnanya mencolok atau terlalu ketat.

Tidak hanya hal tersebut, mahasiswa pria maupun wanita sering merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka. Wanita biasanya tidak puas dengan bagian tubuh seperti paha, lengan, dan perut, sedangkan pria juga memiliki ketidakpuasan terhadap bagian tubuh yang sama. Perbedaan terletak pada cara mereka mengatasi masalah ini. Mahasiswa wanita cenderung memilih untuk melakukan diet atau menggunakan obat diet sebagai cara untuk mencapai bentuk tubuh ideal. Diet sering kali melibatkan pengurangan asupan kalori atau membatasi jenis makanan tertentu untuk mengontrol berat badan.

Di sisi lain, mahasiswa pria lebih memilih untuk aktif secara fisik dengan berolahraga dan mengatur pola makan mereka. Ini bisa termasuk rutinitas latihan fisik seperti angkat beban, berlari, atau olahraga lain yang meningkatkan kebugaran dan memperbaiki bentuk tubuh mereka. Mereka cenderung fokus pada pembentukan otot dan kesehatan tubuh secara keseluruhan daripada hanya mengurangi berat badan. Perbedaan ini mencerminkan preferensi tradisional gender terhadap pendekatan terhadap penampilan fisik, di mana wanita sering lebih terpaku pada kontrol berat badan melalui diet, sementara pria cenderung menggabungkan diet dengan olahraga fisik untuk mencapai bentuk tubuh yang diinginkan.

Berikut hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan beberapa sampel mahasiswa psikologi uma pada tanggal 24 April 2024. Berdasarkan hasil wawancara peneliti menunjukkan bahwa, mereka merasakan ketidakpuasan akan tubuhnya dikarenakan ketika melihat foto seorang selebgram atau teman yang

dianggap memiliki tubuh ideal di Instagram. Ketidakpuasan pada tubuh sendiri yang ternyata membuat mereka sulit untuk menerima kondisi tubuh yang mereka miliki dan merasa kurang percaya diri, serta enggan untuk mengikuti aktivitas sosial. Mereka juga akan menyalahkan diri sendiri, merasa sedih, marah, dan kecewa ketika diet yang dilakukan tidak berhasil.

Beberapa subjek terkadang ketika melihat tubuh yang dianggap ideal pada Instagram yang membuat mereka iri dan tidak puas terhadap bentuk tubuhnya membuat mereka merasa minder, menilai tubuhnya secara negatif, sedih dan tidak percaya diri serta harus menggunakan riasan wajah serta baju yang tidak membuat tubuhnya terlihat besar. Hal ini terjadi karena memiliki standar kecantikan yang tidak realistis yang sering dipromosikan oleh media sosial, perbandingan dengan orang lain seperti selebgram maupun orang yang ada disekitarnya, dan ketidakpercayaan terhadap diri.

Berkembangnya *Body dissatisfaction* dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif. Rosen, dkk (1995) mengemukakan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan penilaian negatif individu dan malu terhadap penampilan fisik. Aspek ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh terdiri atas penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh, memeriksa kondisi fisik, kamuflase tubuh, dan menghindari aktivitas sosial. Sangat penting bagi kita untuk tetap fokus pada kesehatan fisik dan mental yang seimbang daripada mengejar ideal tubuh yang tidak realistis. Mendapatkan dukungan dari teman, keluarga, atau profesional kesehatan mental juga dapat membantu mengatasi perasaan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.

Fenomena juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh, Arshuha (2019) dengan judul “Pengaruh Perbandingan Sosial dan Perfeksionisme Terhadap *Body dissatisfaction* Mahasiswi Pengguna Instagram”. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan secara bersama-sama variabel perbandingan sosial dan perfeksionisme terhadap *Body dissatisfaction* mahasiswi pengguna instagram. Secara rinci, dimensi yang berpengaruh terhadap *Body dissatisfaction* adalah *upward* dan *downward comparison*, *parental expectations*, *doubting of actions dan organization*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ulfa (2021) dengan judul “Perbedaan Ketidakpuasaan Terhadap Bentuk Tubuh (*Body dissatisfaction*) Pada Siswa - siswi Berdasarkan Jenis Kelamin Di Smk Kartini” menunjukkan bahwa ada perbedaan antara ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh dengan jenis kelamin, sedangkan hasil dari uji deskriptif dapat dilihat ternyata siswa-siswi di SMK Kartini Jember memiliki ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh dengan kategori tinggi yaitu sebesar 52%. Aspek dengan presentase paling tinggi terletak pada siswa putra yaitu aspek body checking dengan presentase 65%, sedangkan siswi wanita adalah aspek perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada dilingkungan sosial 60%. Berdasarkan data demografi suku, ternyata suku jawalah yang seringkali mengalami ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh.

Menurut Fardouly (2017) 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. Hal ini mungkin terjadi karena banyaknya waktu yang dihabiskan kaum muda di media sosial seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Marengo, dkk (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. Baik pada pria maupun wanita mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh saat menggunakan Instagram, tetapi cara dan tingkat dampaknya berbeda. Wanita cenderung lebih terpengaruh oleh standar kecantikan yang estetis, sedangkan pria lebih terpengaruh oleh standar maskulinitas fisik. Upaya untuk mengatasi ketidakpuasan tubuh di Instagram perlu mempertimbangkan perbedaan ini dan menyediakan dukungan serta edukasi yang sesuai untuk kedua kelompok. Mereka juga memperhatikan bentuk tubuh dan mengubah pola makan dan berolah raga agar terlihat ideal seperti yang diharapkan.

Persepsi tentang kecantikan sering dipengaruhi oleh pandangan orang lain di lingkungan sosial individu, yang dapat memperburuk ketidakpuasan terhadap tubuh melalui komentar, kritik, atau perbandingan dengan orang lain. *Body dissatisfaction* tidak hanya berfokus pada penampilan fisik semata, tetapi juga melibatkan cara individu menafsirkan dan menilai tubuh mereka sendiri dengan aspek kognitif, emosional, dan perilaku yang kompleks. Beberapa orang dengan *Body dissatisfaction* mungkin menghindari situasi sosial yang menyoroti tubuh mereka, atau mereka dapat mengadopsi strategi seperti diet ekstrem, olahraga berlebihan, atau bahkan mempertimbangkan operasi plastik sebagai upaya untuk memodifikasi tubuh mereka (Fitrianti, Rini & Pratitis, 2022).

Media sosial sering menampilkan standar kecantikan yang sangat tinggi sehingga menciptakan tekanan sosial bagi individu untuk mencapai atau mendekati standar tersebut. Banyak selebritas dan influencer yang menjalani operasi plastik untuk meningkatkan penampilan mereka, dimana hal ini dapat mempengaruhi masyarakat untuk mengikuti jejak mereka Palulungan, dkk (2020) mengatakan *Body dissatisfaction* mendorong banyak orang untuk mencari solusi instan seperti operasi plastik untuk memperbaiki atau mempercantik bagian tubuh yang dianggap kurang ideal sesuai dengan standar kecantikan yang dominan dalam masyarakat.

Sebagai contoh sebuah artikel dari Jakarta Globe pada tahun 2023 berjudul "*Plastic Surgery on the Rise in Indonesia as Social Media Influence Grows*" mengulas tentang peningkatan operasi plastik di Indonesia seiring dengan pengaruh media sosial yang semakin besar. Artikel ini menyoroti bagaimana banyaknya orang yang terpengaruh oleh standar kecantikan yang diperlihatkan di media sosial, yang mendorong mereka untuk melakukan operasi plastik demi memenuhi ekspektasi visual yang tinggi.

Para selebriti dan influencer yang melakukan operasi plastik sering kali memiliki pengaruh besar terhadap penggemar mereka. Ketika orang yang banyak diidolakan melakukan operasi plastik seperti hidung atau pembesaran payudara, hal itu bisa mempengaruhi bagaimana penggemar melihat dan mempertimbangkan kecantikan. Ini mencerminkan apa yang Fanny & Djamhoer (2023) katakan, bahwa banyak orang memilih operasi plastik untuk mencapai standar kecantikan yang dianggap ideal, seperti merubah penampilan fisik dengan signifikan. Jadi, popularitas operasi plastik dapat mempengaruhi penggemar baik secara positif maupun negatif dalam cara mereka menilai dan merasa tentang penampilan mereka

sendiri. Hal ini menunjukkan pentingnya memahami kompleksitas dari fenomena ini dan memulai percakapan yang lebih luas tentang penerimaan diri dan konsep kecantikan yang sehat.

Tidak sampai di operasi plastik, kecanggihan dari teknologi kerap kali menjadi sasaran bagi para individu yang tidak puas dengan bentuk tubuh dan wajahnya. Fenomena memanipulasi atau mengedit foto untuk membuat diri terlihat lebih cantik atau ganteng telah menjadi praktik umum di era digital saat ini. Hal ini sering kali dilakukan menggunakan berbagai aplikasi atau perangkat lunak edit foto yang memungkinkan seseorang untuk mengubah penampilan mereka dalam gambar.

Lzydorzyc & Khanh (2020) memaparkan bahwa penggunaan filter, *retouching* wajah, memperbaiki tampilan kulit, mengecilkan bagian tubuh, dan menambahkan efek visual seperti cahaya atau bayangan adalah teknik umum untuk menciptakan gambaran yang "sempurna" sesuai standar kecantikan yang diinginkan. Praktik ini sering terjadi di media sosial di mana individu memilih untuk mempublikasikan hanya foto-foto yang sudah diedit, menampilkan citra diri yang lebih menarik atau ideal. Meskipun populer, ada kekhawatiran tentang dampak psikologisnya, seperti menciptakan standar kecantikan yang tidak realistis dan memperburuk ketidakpuasan terhadap tubuh. Hal ini juga dapat mengaburkan batas antara realitas dan citra yang ditampilkan serta memberikan harapan yang tidak realistis pada orang lain tentang penampilan fisik seseorang.

Contoh yang sering dibahas adalah perubahan drastis penampilan beberapa tokoh publik atau influencer sebelum dan setelah diedit, yang menciptakan harapan tidak realistis bagi pengikut mereka. Pengeditan foto yang berlebihan bisa menyesatkan publik dan menciptakan standar kecantikan yang sulit dicapai,

memicu perasaan kurang percaya diri dan tidak puas terhadap penampilan sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian Eagan (2022) yang juga menimbulkan pertanyaan etika tentang kejujuran dan integritas, apakah manipulasi penampilan fisik hanya demi penerimaan sosial atau popularitas layak dilakukan. Perlu diakui bahwa fenomena ini bukan hanya masalah individu, tetapi juga membutuhkan perhatian bersama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi semua orang.

Ketidakpuasan pada tubuh yang terlihat pada penelitian ini didapatkan dari mahasiswa psikologi di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Medan. Ketidakpuasan tubuh adalah ketidakpuasan terhadap tipe tubuh seseorang, dan ketidakpuasan tubuh ini mempengaruhi cara individu melihat bagaimana dirinya sendiri. Dengan demikian, meskipun Instagram dapat menjadi platform yang positif untuk berbagi dan menemukan inspirasi, penting bagi pengguna untuk menyadari dan mengelola dampak negatif potensial, termasuk ketidakpuasan tubuh. Dari fenomena yang telah dibahas, timbul permasalahan apakah ada Perbedaan *Body dissatisfaction* Ditinjau Dari Jenis Kelamin di Fakultas Psikologi Uma Angkatan 2020.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Perbedaan *Body dissatisfaction* Ditinjau Dari Jenis Kelamin di Fakultas Psikologi Uma Angkatan 2020.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis Perbedaan *Body dissatisfaction* Ditinjau Dari Jenis Kelamin di Fakultas Psikologi Uma Angkatan 2020.

1.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terdapat adanya perbedaan *body dissatisfaction* yang di tinjau dari jenis kelamin pada penggunaan media sosial instagram di fakultas psikologi UMA, dengan asumsi Wanita cenderung memiliki *Body dissatisfaction* yang lebih tinggi dibandingkan pria.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah manfaat, informasi dan wawasan untuk ilmu psikologi, khususnya di bidang psikologi perkembangan yaitu perbedaan *Body dissatisfaction* ditinjau dari jenis kelamin pada penggunaan media sosial media sosial Instagram di Fakultas Psikologi UMA Angkatan 2020.

1.5.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang relevan mengenai perbedaan *Body dissatisfaction* berdasarkan jenis kelamin. Dengan temuan ini, pihak-pihak yang memanfaatkan hasil penelitian, seperti lembaga pendidikan, organisasi kesehatan, atau perusahaan yang bergerak di bidang kesejahteraan, dapat merancang program-program yang mendukung pandangan positif terhadap tubuh, meningkatkan kepercayaan diri, serta mendorong individu untuk menghargai dan mencintai tubuh mereka.

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 *Body dissatisfaction*

2.1.1 *Pengertian Body Dissatisfaction*

Menurut Sunartio (2012) *Body dissatisfaction* atau *negative body image* merupakan distorsi persepsi terhadap bentuk tubuh sendiri, meyakini bahwa orang lain lebih menarik, merasa ukuran/bentuk tubuh adalah penyebab kegagalan personal, merasa malu, cemas terhadap tubuh, serta merasa tidak nyaman dan aneh dengan tubuh yang dimiliki. Menurut Alifa (2020) *Body dissatisfaction* adalah bentuk ketidakpuasan akan tubuh sebagai akibat dari perbedaan persepsi individu terhadap ukuran tubuh yang dimiliki dan persepsi ideal tubuh yang mereka inginkan. Individu akan seringkali beranggapan bahwa bentuk tubuhnya tidak ideal.

Menurut Husna (2013) *Body dissatisfaction* sebagai bagian dari citra tubuh terjadi karena citra tubuh ditentukan secara sosial. Menurut Dewi (2020) *Body dissatisfaction* adalah perasaan, pemikiran, dan penilaian negatif dari ketidakpuasan individu yang melakukan evaluasi diri terhadap tubuhnya karena terdapat standar kecantikan dalam lingkungan sosialnya. Menurut Sumanty (2018) *Body dissatisfaction* atau ketidakpuasan citra tubuh merupakan perasaan pikiran, dan penilaian negatif individu secara subjektif terhadap bentuk tubuhnya karena merasa tidak ideal atau tidak sesuai harapan.

Adlerd (2006) juga berpendapat bahwa ketidakpuasan tubuh adalah perbedaan antara persepsi individu mengenai ukuran tubuh ideal dan ukuran tubuh

mereka yang sebenarnya, perbedaan antara persepsi mereka tentang ukuran sebenarnya mereka dibandingkan dengan ukuran ideal mereka atau sebagai perasaan ketidakpuasan dengan ukuran bentuk tubuh. Ketidakpuasan tubuh menurut Hall (2009), ialah evaluasi negatif seseorang terhadap tubuhnya. Individu menilai dan mempersepsikan negatif terhadap tubuhnya, yakni merasa tidak memiliki tubuh yang bagus.

Menurut Thompson (2008) Setiap individu memiliki keinginan untuk berpenampilan sempurna di depan orang-orang, keinginan inilah yang dapat membuat kekhawatiran seseorang timbul dan kekhawatiran ini akan menjadikan seorang individu melakukan hal-hal agar penampilannya terlihat menarik seperti apa yang diinginkan, karena bagi individu tampilan yang menarik dapat menentukan sebuah kesan yang membentuk diri individu tersebut dan mampu membangun jalan hubungannya dengan orang lain.

Putra (2019) *Body dissatisfaction* bisa muncul dalam bentuk aspek kognitif seperti pikiran bahwa seseorang akan menerima ejekan, dalam aspek afektif yaitu seseorang merasa malu, dalam aspek perilaku yaitu olah raga berlebihan. Rahmawati (2012) mengungkapkan bahwa salah satu alasan terjadinya ketidakpuasan bentuk tubuh adalah karena individu mencoba untuk mengikuti standar ideal yang ada dan dimiliki oleh orang lain. Hal ini dikarenakan terdapat pandangan negatif yang mereka miliki terhadap bentuk tubuhnya.

Hal lain juga disampaikan oleh menurut Asri dan Setiasih (2004) ketidakpuasan bentuk tubuh atau *Body dissatisfaction* disebabkan adanya kesenjangan antara bentuk tubuh ideal yang didasarkan budaya atau bentuk tubuh aktual dengan tubuh yang dimiliki. Menurut Sumali dkk (2008) *Body*

dissatisfaction adalah suatu bentuk ketidakpuasan terhadap tubuh yang merupakan hasil dari pengalaman individu dan juga merupakan hasil dari interaksi dengan lingkungan.

Menurut Ogden (2007) *Body dissatisfaction* merupakan konseptualisasi perbedaan antara persepsi individu terhadap ukuran tubuh mereka dan persepsi tubuh ideal yang mereka inginkan, atau hanya sebagai evaluasi subjektif yang negatif terutama pada penampilan fisik, seperti figur tubuh dan berat badan. Menurut Pietro dan Silveira (2009) menjelaskan bahwa *Body dissatisfaction* dapat dinilai ketika individu membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain, orientasi berlebihan terhadap citra tubuh, persepsi diri sendiri terhadap tubuh dan adanya perubahan yang drastis terhadap tubuh.

Ketidakpuasan bentuk tubuh atau *Body dissatisfaction* didefinisikan sebagai pemikiran dan perasaan negatif terhadap bentuk tubuh, yang muncul ketika gambaran seseorang tentang bentuk tubuh tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang dimiliki (Sejцова, 2008). Selain itu, ketidakpuasan bentuk tubuh dimaknai oleh Troisi, dkk.(2006) sebagai evaluasi negatif dan subjektif terhadap tubuh terkait dengan bentuk tubuh, berat badan, bagian perut dan pinggul.

Puspitasari (2017) mengatakan *Body dissatisfaction* merupakan penilaian negatif terhadap tubuh yang dihasilkan dari persepsi yang berbeda tentang tinggi dan tipe tubuh orang lain yang lebih ideal dalam tipe tubuh mereka saat ini. Dampak negatif dari *Body dissatisfaction* bagi individu yang mengalaminya adanya obsesi yang dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik yang serius.

Dari beberapa definisi tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa *Body dissatisfaction* merupakan evaluasi negatif seseorang terhadap bentuk tubuh karena

adanya keinginan memiliki bentuk tubuh sesuai standar ideal yang terlalu tinggi dan persepsi negatif individu yang menimbulkan perasaan malu terhadap penampilan fisik dikarenakan interaksi dengan lingkungan sekitar.

2.1.2 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Body dissatisfaction*

Faktor – faktor lain yang dapat mempengaruhi *Body dissatisfaction* (ketidakpuasan pada bentuk tubuh) dipaparkan menurut Rosen & Reiter (1995) diantaranya:

a. Jenis kelamin

Jenis kelamin menjadi salah satu faktor ketidakpuasan tubuh individu. Secara umum jika dibandingkan persepsi mengenai kepuasan terhadap bentuk tubuhnya, anak wanita cenderung kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang negatif selama pubertas daripada anak pria. Ketidakpuasan tubuh lebih tinggi pada wanita dibandingkan pria karena pentingnya penampilan lebih tinggi pada wanita dibandingkan pria..

b. Usia

Usia dewasa menjadi usia yang banyak berperan dalam pembentukan ketidakpuasan pada tubuh. Dijelaskan lebih lanjut bahwa utamanya di masa dewasa terjadi perubahan fisik dan dituntut harus dapat menerima keadaan fisiknya dan menggunakan fungsi tubuhnya secara efektif. Sehingga pada masa dewasa individu dapat mengalami ketidakpuasan pada tubuhnya.

c. Media Massa

Majalah, tayangan televisi seperti iklan atau film, menyajikan tampilan sosok model yang bertubuh kurus sebagai figur ideal sehingga

dapat menyebabkan seseorang membentuk persepsi bahwa bentuk tubuh ideal ialah yang kurus dan hal tersebut dapat memicu banyak wanita merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya.

d. Keluarga

Mengacu pada teori social learning orang tua berperan sebagai model bagi anak – anaknya dalam proses sosialisasi sehingga dapat mempengaruhi citra tubuh anaknya melalui instruksi, feedback, dan proses modelling.

e. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal memicu seseorang melakukan perbandingan terhadap dirinya dengan individu lain serta masukan dari individu lain dapat mempengaruhi pandangannya terhadap bentuk tubuhnya. Hal tersebut yang memicu individu mengalami kecemasan pada penampilan fisik dan merasa gugup jika diberikan masukan atau kritik oleh individu lain terhadap dirinya.

Faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan tubuh menurut Hui & Brown (2013) antara lain:

a. Mencemaskan Kedekatan

Munculnya ketidakpuasan tubuh pada diri individu berhubungan dengan peristiwa penolakan oleh orang – orang terdekat karena keadaan tubuh yang dimiliki. Pada konteks ini wanita cenderung memiliki kecemasan yang tinggi mengenai perubahan tubuh dikarenakan wanita lebih memiliki perhatian khusus terhadap penampilan fisik, meski tidak dipungkiri ada beberapa pria juga memberikan perhatian khusus pada

penampilan. Namun, pada wanita cenderung lebih tampak dan banyak terjadi. Ketika tubuh seorang wanita berubah tidak sesuai keinginan maka kecemasan akan muncul karena takut orang – orang terdekatnya akan menjauhinya.

b. Perbedaan Individu

Perbedaan individu berkaitan dengan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri. Individu yang terlalu memperhatikan perubahan tubuhnya dan berusaha membandingkan tubuhnya dengan milik orang lain akan dapat meningkatkan resiko ketidakpuasan pada tubuhnya sendiri.

c. Perbedaan Budaya

Dimana jika suatu budaya memiliki standar kecantikan tersendiri maka akan erat kaitannya dengan ketidakpuasan tubuh. Seperti bangsa barat mempersepsikan wanita cantik adalah ketika mereka memiliki bentuk tubuh yang langsing. Berbeda dengan di Indonesia cenderung mengadopsi citra tubuh yang berlaku di masyarakat barat yaitu tubuh yang kurus dan kulit putih. Sehingga perbedaan budaya merupakan faktor yang dapat mempengaruhi *ketidakpuasan* tubuh.

d. Perbedaan Gender

Pria dan wanita memiliki perbedaan mengenai ketidakpuasan tubuh. Wanita dari usia remaja maupun dewasa cenderung memiliki resiko mengalami ketidakpuasan tubuh yang ditinggi daripada pria. Hal ini dikarenakan wanita lebih memiliki perhatian tinggi terhadap penampilan fisik yang disebabkan oleh faktor dari luar maupun dari dalam diri individu tersebut.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi *Body dissatisfaction* yaitu jenis kelamin, usia, media massa, keluarga, hubungan interpersonal, perbedaan individu, perbedaan budaya.

2.1.3 Aspek - aspek *Body dissatisfaction*

Rosen dan Reiter (dalam B, 2021) mengemukakan bahwa aspek-aspek *body dissatisfaction*, yaitu:

a) Penilaian Negatif Terhadap Bentuk Tubuh.

Penilaian negatif bentuk tubuh, baik secara keseluruhan maupun bagian tubuh individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan menilai secara negatif bentuk tubuh mereka, baik secara keseluruhan maupun bagian dari tubuh mereka. Banyak individu yang merasa tidak nyaman dengan tubuhnya dan memiliki tubuh yang jauh dari sempurna, mereka akan merasa lebih baik apabila membandingkan diri mereka dengan orang yang mereka anggap memiliki tubuh yang kurang ideal daripada dirinya.

b) Perasaan Malu Terhadap Bentuk Tubuh Ketika Berada di Lingkungan Sosial.

Pada umumnya, individu yang mengalami *Body dissatisfaction* akan merasa malu terhadap bentuk tubuh yang mereka miliki apabila bertemu ataupun berada pada lingkungan sosial. Hal ini disebabkan individu merasa orang lain selalu memperhatikan tampilan mereka.

c) *Body Checking*

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali mengecek atau memeriksa kondisi fisik mereka, seperti menimbang berat badan melihat tampilan fisik mereka di depan cermin.

d) Kamuflase Tubuh

Individu yang mengalami *Body dissatisfaction* seringkali mensamarkan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya. Hal ini mereka lakukan untuk menenangkan hati.

e) Penghindaran Aktivitas Sosial

Individu yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh, sering merasa malas untuk mengikuti aktivitas sosial yang berhubungan dengan orang lain.

Terdapat beberapa aspek dalam *body dissatisfaction* menurut Cash dan Pruzinsky 2002, antara lain :

a) Kognitif

Pada aspek kognitif melibatkan penilaian individu tentang penampilan fisik mereka. Ini termasuk tentang seberapa dekat tubuh mereka dengan standar ideal dan bagaimana mereka membandingkan diri dengan orang lain.

b) Afektif

Pada aspek afektif merupakan aspek yang memperlihatkan mengenai perasaan individu mengenai bentuk tubuh dan penampilan yang dimilikinya, dimana individu akan merasa puas atau tidak terhadap bentuk tubuh dan penampilan yang dimilikinya.

c) Perilaku

Pada aspek perilaku ini merupakan suatu reaksi individu terhadap ketidakpuasaan dirinya terhadap bentuk tubuh dan penampilannya.

Melibatkan tindakan yang diambil untuk mengubah atau menutupi kekurangan yang dimilikinya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa aspek - aspek *Body dissatisfaction* yaitu penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamuflase tubuh, penghindaran aktivitas sosial.

2.1.4 Ciri – Ciri *Body dissatisfaction*

Ananta (2016) menjelaskan ciri-ciri individu yang mengalami *Body dissatisfaction* diantaranya:

- 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 senang jika memperoleh pujian.

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

- a) Merasa rendah diri, menganggap dirinya tidak berguna dan tidak berarti dengan 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 diri 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.

2.2 Jenis Kelamin

2.2.1 Pengertian Jenis Kelamin

Jenis Kelamin adalah pembagian karakteristik antara dua kategori jenis kelamin biologis yang melekat pada jenis kelamin tertentu, yaitu pria dan wanita. Perbedaan jenis kelamin merupakan ketentuan yang tidak dapat berubah dan sering dikatakan sebagai kodrat dari Tuhan. Konsep jenis kelamin adalah suatu sifat yang melekat pada kaum pria dan wanita yang dikonstruksi secara sosial maupun kultural.

Pria dan wanita memiliki gambaran yang berbeda mengenai tubuh mereka, hal ini membuat baik pria maupun wanita memiliki pola pikir, perasaan, dan perilaku yang berbeda terkait tubuh mereka. Wanita akan cenderung menginginkan tubuh yang sangat kurus dan berfokus pada pinggul, bokong, dan paha yang ramping. Penelitian menurut Furnham, dkk (2002) menyatakan bahwa pada pria justru sebaliknya, pria lebih menginginkan massa tubuh yang lebih besar dan berfokus pada otot bisep, dada, dan bahu. Kedua jenis kelamin, walau memiliki gambaran ideal yang berbeda tentang tubuh, memiliki perbedaan dalam mencapai tubuh ideal yang diinginkan.

Wanita cenderung lebih memiliki body image yang negatif dibanding pria. Hal ini didukung dengan bagaimana cara wanita mencapai tubuh ideal yang diinginkan. Pada penelitian Furnham, dkk (2002) wanita akan cenderung

melakukan olahraga yang didasarkan karena alasan negatif dan keinginan untuk menurunkan berat badan, selain itu wanita juga cenderung lebih memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengalami gangguan makan. Wanita lebih cenderung melihat tubuhnya yang tidak sesuai dengan kenyataan aslinya dan tidak puas dengan berat tubuhnya. Pria mempunyai kepuasan dengan tubuh mereka jika mereka bertubuh besar dan seorang wanita lebih puas dengan tubuh mereka bila tubuh mereka kurang baginya dari ukuran normal. Pria memiliki tubuh lebih berat dan lebih besar sementara wanita ingin lebih ringan dan lebih kecil.

Hal ini terjadi karena setelah hidup di masyarakat pada prinsipnya pria dan wanita mengalami hal-hal yang berbeda satu dengan yang lain. Untuk itu manusia atau masyarakat kemudian memberi ciri-ciri lain yang merupakan interpretasi mereka atas fungsi dan kemampuan dari masing-masing jenis kelamin tersebut. Di setiap kebudayaan/masyarakat, manusia lalu memberi atau melengkapi ciri-ciri biologis tadi dengan ciri-ciri yang bersifat nonbiologis (sosial) terkait dengan ciri, sifat, pekerjaan, norma dan kepantasan-kepantasan (nilai) bagi pria maupun wanita.

2.3 Instagram

Salah satu perkembangan internet adalah media sosial (Sikumbang, 2024). Media sosial menjadi bermanfaat dengan saluran komunikasi yang semakin penting dengan meningkatnya penggunaan media sosial sebagai situs berita dan informasi oleh banyak orang, penggunaan terus-menerus dan ketergantungan terhadap media sosial di kalangan masyarakat, penyebaran berita dan informasi melalui media sosial dan jejaring sosial, memperluas audiens media massa, referensi ke situs berita utama yang seringkali datang dari media sosial (misalnya, dalam percakapan online dan link posting), peningkatan penggunaan media sosial untuk berkomunikasi.

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

Instagram adalah sebuah aplikasi media sosial yang memungkinkan pengguna untuk mengambil foto dan video, menerapkan filter digital (pemberian efek pada foto) dan membagikannya ke berbagai media sosial termasuk instagram itu sendiri. Foto atau video yang dibagikan nantinya akan terpampang di feed pengguna lain yang menjadi follower anda. Sistem pertemanan di Instagram menggunakan istilah following dan follower seperti di twitter. Following berarti anda mengikuti pengguna, sedangkan follower berarti pengguna lain yang mengikuti Anda. Selanjutnya setiap pengguna dapat berinteraksi dengan cara memberikan komentar dan memberikan respon suka terhadap foto yang dibagikan. Saat ini, instagram yang merupakan salah satu media sosial merupakan aplikasi yang paling banyak digunakan. Popularitas media sosial Instagram semakin meningkat dari tahun ke tahun dibandingkan dengan media sosial lain. Secara global pengguna Instagram telah mencapai 1,97 miliar pada tahun 2022 (Rizaty, 2022).

2.4 Perbedaan *Body dissatisfaction* Ditinjau Dari Jenis Kelamin

Tubuh merupakan aset fisik manusia yang paling mudah terlihat. Memiliki tubuh yang indah merupakan idaman semua orang (Suseno, 2014). Ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya (*body dissatisfaction*) merupakan gambaran citra tubuh negatif yang dapat mendorong perilaku mengubah penampilan sesuai yang diharapkan (Meiliana, 2018). Memiliki tubuh dan wajah yang menarik seringkali menimbulkan keuntungan bagi individu yang memilikinya. Individu seringkali mendapatkan kemudahan dalam ketertarikan dari orang lain baik dalam percintaan ataupun pekerjaan karena fisik yang ia miliki. Hal ini menyebabkan timbulnya standar tubuh ideal yang diciptakan oleh masyarakat serta menimbulkan masalah pada diri individu yaitu munculnya rasa ketidakpuasan pada bentuk tubuh yang ia miliki (Maimunah, 2021).

Seseorang yang merasakan ketidaksesuaian atau kesenjangan antara tubuhnya saat ini dengan tubuh idealnya, maka seseorang itu mulai mengalami ketidakpuasan tubuh (Tariq & Ijaz, 2015). Anggapan mengenai bentuk tubuh menarik yang diciptakan oleh orang maupun media dapat mempengaruhi terbentuknya body ideal pada seseorang. Body ideal ini selalu mengenai berat badan ideal yang disarankan untuk menjaga kesehatan. Dengan demikian, memiliki tubuh yang langsing dapat menjadi body ideal pada seseorang (Safarina, 2015). 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 *body dissatisfaction*.

Ketidakpuasan bentuk tubuh adalah penilaian negatif individu terhadap bentuk tubuhnya dikarenakan adanya kesenjangan antara tubuh sebenarnya dan

ideal individu. Salah satu alasan terjadinya ketidakpuasan bentuk tubuh individu adalah karena objektifikasi diri, yaitu ketika individu melihat dirinya sebagai objek yang diperhatikan (Candra, 2022). Biasanya orang yang mengalami ketidakpuasan tubuh merasa kurang puas dengan bentuk badan yang dimiliki. Sedangkan memiliki badan ideal merupakan idaman bagi semua orang terutama remaja wanita. Salah satu faktor yang memunculkan ketidakpuasan tubuh adalah ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan kehidupannya (Prameswari, 2020).

Perbedaan dalam hal menyikapi masalah ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh antara mahasiswa pria dengan siswi wanita berbeda, mahasiswa pria cenderung untuk memilih mengatur pola makan dan olah raga sebagai alat untuk memperbaiki penampilan. Berbeda dengan mahasiswa wanita yang menggunakan obat diet meskipun menurut mereka aman namun efeknya juga tidak akan baik bagi kesehatan tubuhnya, tidak semua mahasiswa wanita menggunakan obat diet ada juga yang tidak menggunakan justru lebih memilih mengatur pola makan.

Pandangan pria terhadap *Body dissatisfaction* sangat dipengaruhi oleh budaya, lingkungan sosial, media, dan pengalaman pribadi. Media massa seperti majalah, film, dan iklan sering mempromosikan standar kesempurnaan yang menekankan tubuh atletis atau berotot sebagai ideal maskulinitas. Pearson, dkk (2010) mengatakan pria sering merasa tertekan untuk mencapai atau mempertahankan tubuh seperti itu. Selain itu, mereka cenderung membandingkan tubuh mereka dengan orang lain, terutama dalam lingkungan yang kompetitif atau di mana penampilan fisik dianggap penting. Beberapa pria juga mungkin mengalami stigma terhadap kesempurnaan dan kesehatan mental mereka jika

merasa tidak memenuhi standar tertentu, yang bisa memicu rasa malu atau kecemasan terhadap penampilan fisik mereka.

Pandangan pria terhadap maskulinitas, citra tubuh, dan status sosial dalam konteks kesetaraan gender bisa sangat berbeda dengan pandangan wanita, meskipun ada kesamaan dan kompleksitas dalam pemahaman ini. Menurut Paulson (2020), dalam masyarakat, pria sering kali dianggap memiliki sifat-sifat tradisional seperti kekuatan fisik, dominasi, dan ketangguhan emosional. Hal ini bisa memberikan tekanan pada pria untuk mempertahankan citra maskulin mereka, termasuk dalam hal penampilan fisik yang kuat dan menarik. Pria juga bisa merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka, meskipun fokusnya mungkin berbeda dengan wanita. Banyak pria mungkin merasa perlu memiliki tubuh yang atletis atau berotot, sesuai dengan ideal maskulinitas yang diterima dalam masyarakat. Ketidakpuasan ini dapat mempengaruhi bagaimana mereka melihat diri sendiri dan kesejahteraan psikologis mereka.

Grogan (2017) mengatakan bahwa budaya patriarkis juga menjadi dorongan yang kuat bagi pria untuk menunjukkan maskulinitas yang konvensional seperti kekuatan, ketangkasan, atau penampilan fisik yang atletis. Tekanan ini sering kali mendorong pria untuk mencari tubuh yang berotot atau atletis sebagai lambang dari maskulinitas yang dianggap berharga dalam masyarakat. Di Indonesia, seperti halnya dalam banyak budaya lainnya, terdapat standar ganda terkait dengan penampilan fisik pria. Mereka sering diharapkan untuk menampilkan tubuh yang kuat dan atletis di satu sisi, tetapi juga diharapkan untuk mempertahankan citra tradisional yang tidak terlalu "*narcissistic*" atau berlebihan dalam penampilan mereka.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ulfa (2021) yang berjudul “Perbedaan Ketidakpuasaan Terhadap Bentuk Tubuh (*Body dissatisfaction*) Pada Siswa-Siswi Berdasarkan Jenis Kelamin Di Smk Kartini”. Sampel pada penelitian ini yaitu siswa-siswi kelas X dan XI. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada perbedaan antara ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh dengan jenis kelamin, sedangkan hasil dari uji deskriptif dapat dilihat ternyata siswa-siswi di SMK Kartini Jember memiliki ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh dengan kategori tinggi yaitu sebesar 52%. Aspek dengan presentase paling tinggi terletak pada siswa putra yaitu aspek body checking dengan prosentase 65%, sedangkan siswi wanita adalah aspek perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada dilingkungan sosial 60%. Berdasarkan data demografi suku, ternyata suku jawalah yang seringkali mengalami ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Rengga (2022) dengan judul “Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Dewasa Awal”. Jumlah sampel pada penelitian ini terdiri dari 54 pria dan 54 wanita. Berdasarkan hasil uji beda bahwa nilai signifikansi sebesar $p = 0,166$ ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan *body image* antara pria dan wanita pada masa dewasa awal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penelitian yaitu tidak adanya perbedaan *body image* antara pria dan wanita pada masa dewasa awal di Kota Kendari. Namun terdapat kekhawatiran berbeda terhadap *body image*, pada pria cenderung kehilangan atribut kekuatan fisik dan wanita yaitu kelebihan berat badan. Tingkat kepuasan *body image* pria dan wanita masa dewasa awal berada pada kategori sedang. Ketidakpuasaan *body image* bukan hanya berdampak negatif tapi

mampu memberikan dampak positif, yaitu membuat individu akan termotivasi untuk melakukan perubahan

Penelitian lain juga dilakukan Trimayati (2023) dengan judul Perbandingan Tingkat Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa Sma Negeri 1 Cerme. Adapun Subjek pada penelitian ini yaitu peserta didik kelas XII di SMA Negeri 1 Cerme. Sejumlah 132 peserta didik yang terbagi menjadi 66 peserta didik pria dan 66 peserta didik wanita. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil penelitiannya menyatakan bahwa ada perbedaan kepercayaan diri yang ditinjau dari jenis kelamin antara pria dan wanita. Pria memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita. Besarnya rasa percaya diri yang dimiliki seorang anak akan mempengaruhi tujuan pendidikannya. Jika seorang anak kehilangan kepercayaan diri di sekolah, seorang anak mungkin menyerah pada harapan, impian, dan rencananya. Mereka mungkin merasa bahwa mereka tidak layak untuk mencapai tujuan mereka atau tidak mungkin untuk mencapainya. Di sisi lain, kepercayaan diri berdampak pada kinerja pada beberapa tingkatan yaitu kognitif, motivasi, afektif dan pengambilan keputusan. Hal ini menentukan seberapa baik siswa memotivasi diri mereka sendiri dan bertahandalam menghadapi kesulitan, mempengaruhi kehidupan emosional siswa, dan mempengaruhi pilihan siswa untuk kursus, kelas tambahan, dan bahkan jalur pendidikan dan karir. Pengujian hipotesis yang dilakukan dengan analisis analisis tes median. Hasil pengujian hipotesis perolehan hasil Sig. (2-tailed) $0,001 < 0,05$ maka dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, atau dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap perbedaan tingkat kepercayaan diri antara peserta didik pria dan wanita.

Adapun penelitian lain juga dilakukan oleh Nariswari (2023) dengan judul Perbedaan *Body Image* Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Fase Perkembangan Remaja Awal. Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah 168 orang dengan rincian 85 pria dan 83 wanita. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara dua kelompok dalam cara mereka menilai body image mereka sendiri. Kesimpulan yang ditarik dalam penelitian ini didapatkan dari hasil pengujian hipotesis yang mendapatkan nilai koefisien 0,078, yang artinya lebih besar dari nilai signifikansi 0,05, yaitu nilai signifikansi yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, tidak ada cukup bukti untuk menyimpulkan bahwa terdapat nilai yang signifikan untuk mendukung perbedaan dalam penilaian remaja awal pria dan wanita terhadap body image dirinya. Selain itu, penting untuk dicatat bahwa penilaian *body image* oleh remaja pria dan wanita dalam penelitian ini secara keseluruhan memiliki penilaian body image yang tinggi dan sangat tinggi. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu dari kedua kelompok memiliki penilaian positif terhadap body image mereka sendiri. Meskipun perbedaan body image pria dan wanita dalam penelitian ini tidak signifikan, namun penelitian ini memberikan gambaran bahwa individu usia remaja awal memiliki persepsi yang positif terhadap tubuh mereka.

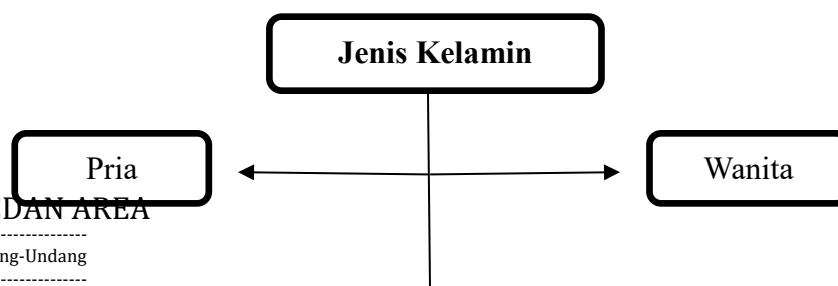
Meskipun terdapat perbedaan dalam pada apa yang mungkin menyebabkan ketidakpuasan bentuk tubuh antara pria dan wanita, keduanya sering kali mengalami tekanan untuk mencapai standar tertentu yang ditetapkan oleh masyarakat atau media. Hal ini dapat mempengaruhi persepsi diri, harga diri, dan kesejahteraan emosional mereka. Penting untuk diingat bahwa setiap individu adalah unik, dan tidak semua pria atau wanita akan merasa tidak puas dengan

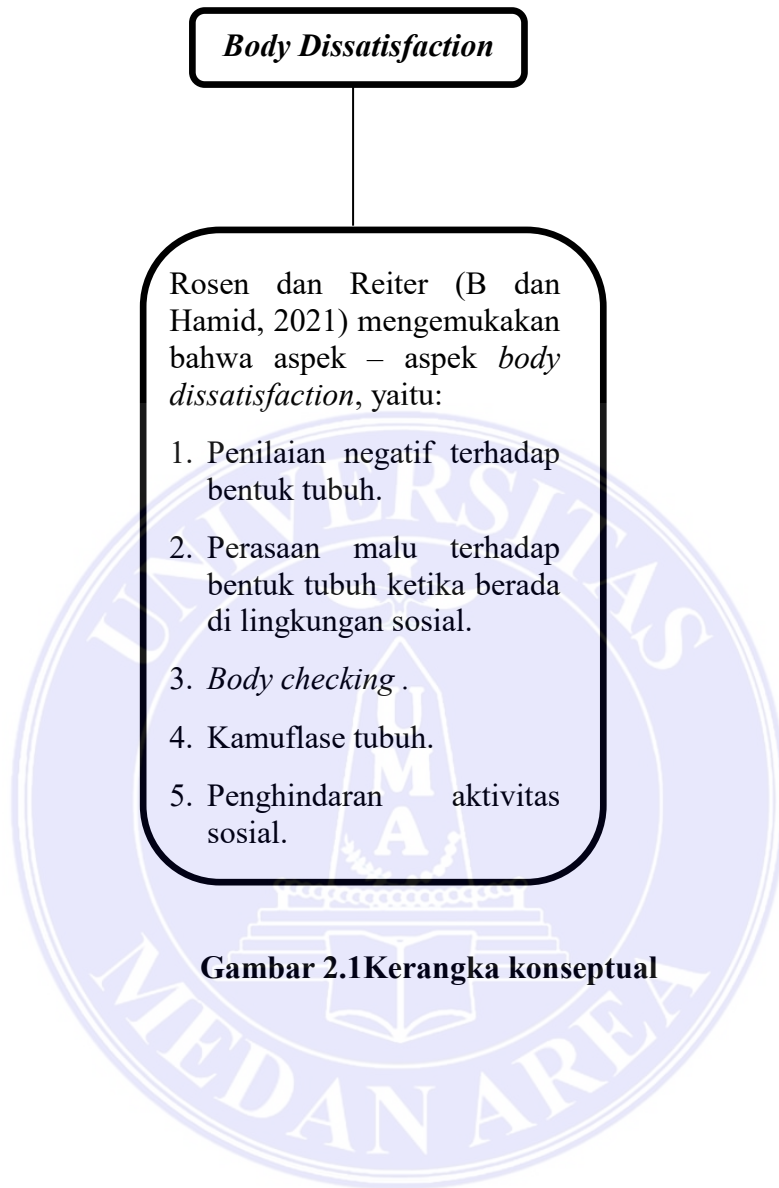
bentuk tubuh mereka. Namun, memahami perbedaan ini dapat membantu dalam pengembangan intervensi atau pendekatan yang lebih tepat untuk masing-masing jenis kelamin dalam upaya mengatasi ketidakpuasan bentuk tubuh.

Berbagai studi menunjukkan bahwa body dissatisfaction, atau ketidakpuasan terhadap tubuh, umumnya lebih tinggi pada wanita dibandingkan pria. Misalnya, sebuah artikel dalam *Journal of Health Psychology* (2018) mengungkapkan bahwa wanita seringkali mengalami tingkat ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi dibandingkan pria, hal ini disebabkan oleh tekanan sosial dan standar kecantikan yang tidak realistis. Penelitian oleh Tiggemann dan Slater (2014) yang dipublikasikan dalam *Body Image* menunjukkan bahwa wanita cenderung lebih terpengaruh oleh ideal tubuh ramping dan berkulit cerah dibandingkan pria, yang lebih sering dipengaruhi oleh ideal tubuh kekar dan maskulin. Penelitian ini menegaskan bahwa standar kecantikan yang tidak realistis seringkali menimbulkan ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi di kalangan wanita.

Lebih lanjut, penelitian oleh Swami et al. (2011) dalam *International Journal of Eating Disorders* menemukan bahwa pria umumnya memiliki tingkat *Body dissatisfaction* yang lebih rendah dibandingkan wanita, meskipun mereka juga mengalami tekanan untuk memiliki tubuh yang kekar, terutama dalam budaya yang memuja otot dan kekuatan. Berdasarkan bukti dari berbagai studi tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Body dissatisfaction* pada pria umumnya lebih rendah dibandingkan pada wanita.

2.5 Kerangka Konseptual





Gambar 2.1 Kerangka konseptual

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 28 Mei – 8 Juni 2024 di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area pada Angkatan 2020.

3.2 Bahan dan Alat

Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan bahan berupa kuesioner yang akan disebarakan kepada para sampel/responden pada saat penelitian. Adapun alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa surat penelitian dan skala penelitian.

3.3 Metodologi Penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif. Menurut Sekaran (2016) metode kuantitatif melibatkan pengumpulan data dalam bentuk angka untuk diolah dan dianalisis menggunakan teknik statistik. Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan teknikanalisis *T-test*. Uji *t-test* memungkinkan peneliti untuk melakukan analisis komparatif antara dua set data untuk melihat apakah variasi yang diamati dalam data cukup besar untuk mengindikasikan perbedaan nyata dan bukan hanya hasil dari variasi acak. Adapun tujuan pada penelitian ini, ialah untuk mengetahui Perbedaan *Body dissatisfaction* Ditinjau Dari Jenis Kelamin di Fakultas Psikologi Uma Angkatan 2020.

3.4 Identifikasi Variabel

Menurut Sekaran (2003) Variabel terikat merupakan variabel yang ingin kita ketahui dampaknya, sementara variabel bebas merupakan faktor yang mungkin memengaruhi variabel terikat.

- a. Variabel bebas (X) : *Jenis Kelamin*
- b. Variabel terikat (Y) : *Body Dissatisfaction*

3.5 Definisi Operasional Variabel

1. Jenis Kelamin

Jenis kelamin adalah karakteristik biologis dan fisiologis yang membedakan antara pria dan wanita. Kedua jenis kelamin, dapat diketahui dari isian data di lembar identitas pria dan Wanita.

2. Body Dissatisfaction

Body dissatisfaction adalah sebuah pemikiran yang diukur menggunakan skala agar mengetahui tingkat tinggi dan rendahnya ketidakpuasan pada bentuk tubuh.

3.6 Populasi dan Sampel

3.6.1 Populasi

Menurut Sekaran (2003) populasi didefinisikan sebagai total keseluruhan individu, objek, atau peristiwa yang ingin diselidiki dalam suatu penelitian. Populasi ini dapat memiliki berbagai karakteristik, dan peneliti akan memilih populasi tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian mereka. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area Angkatan 2020 sebanyak 252 orang.

3.6.2 Sampel

Menurut Sekaran (2003) sampel merupakan sebagian kecil dari populasi yang dipilih untuk diteliti dan dari mana kesimpulan atau generalisasi tentang populasi secara keseluruhan dapat diambil. Sampel dipilih dengan tujuan untuk mewakili karakteristik atau sifat-sifat yang ada dalam populasi secara umum. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah 130 mahasiswa.

3.6.3 Teknik Pengambilan Sampel

Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sekaran (2003) menyebutkan bahwa *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel di mana peneliti menggunakan pertimbangan atau kriteria tertentu untuk memilih sampel yang dianggap paling representatif atau relevan dengan tujuan penelitian. Teknik ini digunakan ketika peneliti ingin memastikan bahwa sampel yang dipilih memiliki karakteristik atau informasi khusus yang penting untuk studi yang sedang dilakukan. Adapun kriteria yang diajukan untuk pengambilan sampel adalah,

1. Mahasiswa yang terdaftar di Fakultas Psikologi UMA angkatan 2020
2. Mahasiswa yang bersedia mengisi Kuesioner penelitian

3.7 Prosedur Kerja

Persiapan pada penelitian ini meliputi administrasi dan persiapan alat ukur penelitian. Adapun persiapan – persiapan yang dimaksud adalah sebagai berikut, yaitu

3.7.1 Persiapan Administrasi

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu mengadakan persiapan yang berhubungan dengan kelengkapan administrasi, yaitu hal yang menyangkut perizinan penelitian yang disetujui oleh dekan melalui ketua program studi psikologi Universitas Medan Area. Surat penelitian yang diajukan pada 17 Mei 2024 dengan nomor surat **1430/FPSI/01.10/V/2024**. Setelah melakukan persiapan administrasi yang diperlukan selesai, maka dilanjutkan dengan peneliti memberikan surat izin riset dan pengambilan data kepada Bapak Wakil Rektor Bidang Mutu SDM dan Perekonomian di Universitas Medan Area. Penelitian ini diakhiri dengan keluarnya surat pernyataan selesai penelitian dengan nomor surat 1802/FPSI/01.10/VI/2024 yang membuktikan bahwa peneliti telah selesai melakukan penelitian dan pengambilan data pada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area pada tanggal 8 Juni 2024.

3.7.2 Persiapan Alat Ukur

Setelah peneliti menyelesaikan seluruh administrasi, selanjutnya peneliti mempersiapkan alat ukur yang akan dipakai pada saat penelitian. Persiapan yang dimaksud adalah mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan pada penelitian ini nantinya yaitu alat ukur *body dissatisfaction*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikometri berupa skala Likert, yaitu daftar pernyataan yang harus ditanggapi oleh subjek.

Pengumpulan data melalui skala atau kuesioner menurut Sekaran (2003) melibatkan penggunaan instrumen yang berisi serangkaian pernyataan tertulis. Kuesioner terdiri dari pernyataan-pernyataan yang dibagi menjadi dua kategori: favorable dan unfavorable. Pernyataan favorable adalah pernyataan positif atau mendukung, sedangkan pernyataan unfavorable adalah pernyataan negatif atau tidak mendukung. Tujuan dari instrumen ini adalah untuk memperoleh informasi dari responden mengenai berbagai aspek yang relevan dengan penelitian. Skala atau kuesioner ini dirancang secara sistematis untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan adalah valid dan reliabel, sehingga dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut dalam penelitian.

Persiapan yang dimaksud yaitu dengan mempersiapkan alat ukur yang nantinya akan digunakan pada penelitian. Terdapat satu skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *Body dissatisfaction* dengan jumlah 34 butir aitem pernyataan.

a) Skala *Body dissatisfaction*

Skala *Body dissatisfaction* disusun peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Rosen dan Reiter (1996) peneliti menjadikan aspek-aspek tersebut sebagai landasan dalam pembuatan instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini karena aspek-aspek tersebut dapat mengungkapkan *Body dissatisfaction* dalam diri individu secara lebih luas dan lebih mendalam, yaitu: penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, body checking, kamufase tubuh, penghindaran aktivitas sosial. Adapun

jumlah aitem keseluruhan adalah 34 aitem dan terdiri dari favorable dan unfavorable. Berikut adalah susunan aitem skala *body dissatisfaction*.

Tabel 3.1 Blue Print Skala *Body dissatisfaction* (Sebelum Uji Coba)

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favo	Unfavo	
1	Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh	Merasa tidak nyaman dengan tubuh. Membandingkan tubuhnya dengan orang lain.	11, 3, 4, 14, 20	1, 7, 8, 16, 18	10
2	Perasaan malu terhadap bentuk tubuh	Ketika berada dilingkungan sosial merasa malu karena tubuhnya. Merasa selalu dijadikan pusat perhatian karena tubuhnya.	6, 9, 12, 17, 25	10, 13, 19, 28	9
3	<i>Body Checking</i>	Memeriksa kondisi fisik.	2, 5, 15	-	3
4	Kamuflase tubuh	Menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya.	21, 26	22, 30	4
5	Menghindari aktivitas sosial	Malas mengikuti aktivitas sosial bersama orang lain.	12, 31, 33	27, 32, 34	6
	JUMLAH		18	16	34

3.7.3 Uji Coba Alat Ukur

Alat ukur yang dilakukan uji coba pada penelitian ini adalah skala *body dissatisfaction*. Uji coba pada alat ukur ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah alat ukur yang telah disusun benar – benar mampu dan menilai construct yang akan diteliti. Pada tahap uji coba ini, peneliti menyebarkan melalui google form skala *Body dissatisfaction* kepada mahasiswa psikologi uma Angkatan 2020 sebanyak 32 orang.

Skala disebarakan kepada 32 sampel untuk menguji alat ukur, sehingga dapat dianalisis untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dari alat ukur yang akan

digunakan. Setelah skala terkumpul, peneliti memindahkan ke program Microsoft excel sesuai dengan data yang diperoleh., maka dilakukan uji validitas dan realibilitas menggunakan program SPSS versi 25 for windows. Berdasarkan hasil uji coba skala *Body dissatisfaction* dari 34 aitem pernyataan, diperoleh hasil 29 butir yang dinyatakan valid dan 5 butir dinyatakan tidak valid. Dimana aitem yang gugur berada pada nomor 2, 5, 24, 2, 29. Dari uji coba pada 130 mahasiswa, diperoleh indikator normal sebaran

a) Uji Validitas

Menguji validitas berarti menguji sejauh mana ketepatan atau kebenaran suatu instrumen sebagai alat ukur variabel penelitian. Uji validitas adalah proses evaluasi yang bertujuan untuk memastikan bahwa alat ukur atau instrumen penelitian, seperti kuesioner atau skala, dapat mengukur dengan tepat dan akurat (Sekaran, 2003). Instrumen yang valid atau benar dapat dipercaya dalam menghasilkan data yang akurat dan relevan.

b) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas mengacu pada tingkat keandalan atau ketepatan instrumen dalam menghasilkan hasil yang serupa jika digunakan berulang kali dalam kondisi yang sama. Uji reliabilitas bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian memberikan hasil yang konsisten dan dapat diandalkan (Sekaran, 2003). Uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *reliabilitas alpha cronbach's*.

3.7.1 Teknik Analisis Data

Model analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji perbedaan, yaitu untuk menentukan apakah terdapat perbedaan signifikan antara dua atau lebih kelompok. Untuk menganalisis perbedaan pada penelitian ini, maka yang digunakan adalah teknik *T-test*. Ada dua jenis utama uji *t-test* yaitu, Independent Samples *T-test* dan Paired Samples *T-test*. Uji *T-test* yang digunakan dalam penelitian ini adalah Independent Samples *T-test*. Independent Samples *T-test* digunakan untuk membandingkan rata-rata dua kelompok independent.

Tabel 3.2 Skala *Body dissatisfaction* (Sesudah Uji Coba)

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favo	Unfavo	
1	Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh	Merasa tidak nyaman dengan tubuh. Membandingkan tubuhnya dengan orang lain.	2, 3, 9, 12, 18	1, 5, 6, 14, 16	10
2	Perasaan malu terhadap bentuk tubuh	Ketika berada dilingkungan sosial merasa malu karena tubuhnya. Merasa selalu dijadikan pusat perhatian karena tubuhnya.	4, 7, 10, 15, 22	8, 11, 17, 24	9
3	<i>Body Checking</i>	Memeriksa kondisi fisik.	13	-	1
4	Kamufase tubuh	Menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya.	19	20, 25	3
5	Menghindari aktivitas sosial	Malas mengikuti aktivitas sosial bersama orang lain.	21, 26, 28	23, 27, 29	6
JUMLAH			15	14	29

Setelah selesai melakukan pengujian validitas aitem dilanjutkan dengan analisis reliabilitas menggunakan formula *Cronbach's Alpha Reliability Statistics* yang diperoleh sebesar 0,931 Berdasarkan hasil – hasil ini, maka skala yang telah

disusun dinyatakan reliabel atau dapat dipercaya untuk digunakan pada saat yang lain mengungkap *body dissatisfaction*.

3.7.4 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini ditujukan kepada mahasiswa fakultas psikologi di uma Angkatan 2020 yang dilaksanakan pada tanggal 28 Mei – 8 Juni 2024. Subjek yang ikut dalam penelitian ini adalah sebanyak 130 responden dikarenakan peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*.

Penulis menyebarkan skala dalam bentuk soft copy melalui google form kepada mahasiswa fakultas psikologi uma Angkatan 2020. Setelah penelitian selesai peneliti mengumpulkan soft copy penelitian di dalam google form selama 12 hari kemudian, peneliti memberikan skor pada setiap aitem – aitem pernyataan yang sudah dijawab oleh responden. Setelah itu, peneliti memindahkan data dari bentuk google form yang diberikan peneliti kepada responden kedalam bentuk Microsoft excel dan kemudian dapat di uji validitas dan reliabilitas menggunakan SPSS.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dari pembahasan maka hal – hal yang dapat disimpulkan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis diterima adanya perbedaan *Body dissatisfaction* yang signifikan yang ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa psikologi di uma. Hal ini dapat dilihat dari nilai t sebesar 16.333 dengan signifikansi $0,181 > 0,05$.
2. Hasil mean untuk pria sebesar 56,29 berada pada nilai *Body dissatisfaction* rendah kemudian nilai mean untuk Wanita sebesar 87,40 berada pada nilai *Body dissatisfaction* yang tinggi. Berdasarkan hasil ini, maka hipotesis yang diajukan yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan hasil yang diperoleh, sehingga dengan ini penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan membantu pembaca meningkatkan rasa percaya diri dan mencintai tubuh mereka dengan lebih baik. Untuk itu, mahasiswa disarankan untuk rutin berlatih teknik self-compassion dan afirmasi positif. Menggunakan jurnal untuk mencatat prestasi dan kualitas pribadi juga bisa membantu meningkatkan penghargaan diri. Bergabung dengan komunitas atau kelompok yang mendukung body positivity dapat memperkuat rasa syukur dan mengurangi perasaan kurang percaya diri terkait kekurangan pribadi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan kajian lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang menyebabkan individu mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*). Selain itu, disarankan agar penelitian berikutnya memperluas jangkauan studi dengan melibatkan populasi yang memiliki tingkat *Body dissatisfaction* yang lebih tinggi, sehingga dapat diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dan relevan.



DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, A., & Rinaldi, R. (2023). Hubungan antara Social Comparison dengan *Body dissatisfaction* pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram di Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 28024-28030.
- Adler, N. E., & Stewart, J. (2009) *Reducing Obesity: Motivating Action While Not Blaming the Victim. The Milbank Quarterly*, 87(1), 49-70.
- Alifa, A. N., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan social comparison dan *Body dissatisfaction* pada wanita yang memiliki kelebihan berat badan (overweight). *Proyeksi*, 15(2), 110-119.
- Andini, S. F. (2020). Aktivitas dan pengaruh sosial media terhadap *Body dissatisfaction* pada dewasa awal. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 34-43.
- Arshuha, F. (2019). *Pengaruh perbandingan sosial dan perfeksionisme terhadap Body dissatisfaction pada mahasiswi pengguna instagram* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Asri, D. N. Setiasih.(2004). Penerapan metode akupuntur pada wanita penyandang obesitas. *Anima: Indonesian Psychological Journal*, 19, 3, 286, 296.
- B, Resky., Hamid, Harlina., & Hamid, Andi. N. (2021). Hubungan Harga Diri Dengan *Body dissatisfaction* Pada Mahasiswi Di Kota Makassar. *In Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(1), 92-104.
- Candra, I. A., & Novianty, A. (2022). Hubungan antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dengan Objektifikasi Diri pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(1), 34-49.

- Cash, T. F. (2002). Body image: Cognitive behavioral perspectives. *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*, 38-46.
- Dewi, A. E., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P. (2020). Social comparison dan kecenderungan *Body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna instagram. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 173-180.
- Di Pietro, M., & Silveira, D. X. D. (2009). Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 31, 21-24.
- Eagan, D. (2022) *The Effects of Social Media Use and Social Media Influencers on Body dissatisfaction and Self Esteem of Young Women. Dominican University of California. Dominican Scholar Senior Theses Psychology.*
- Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New media & society*, 20(4), 1380-1395.
- Fanny, P. M., & Djamhoer, T. D. (2023). Hubungan antara Celebrity Worship dengan Body Image pada penggemar K-Pop usia Dewasa Awal. *DELUSION: Exploring Psychology*. Vol 1 Issue 1 Pages of 21-26
- Fitrianti, L. A., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2022). *Self Acceptance* dan dukungan sosial online dengan kecenderungan *Body dissatisfaction* pengguna instagram pada masa emerging adulthood. *INNER : Journal of Psychological Research*. Vol. 1 No. 4 Hal 178-186
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of psychology*, 136(6), 581-596.

- Grogan, S. (2017). *Body Image : Understanding Body dissatisfaction in Men, Women and Children (3rd Ed.)* Routledge
- Hall, C. S., & Lindzey, G. (1993). *Psikologi kepribadian 3 teori-teori sifat dan behavioristik*. Kanisius.
- Hui, M., & Brown, J. (2013). Factors that Influence Body Dissatisfaction: Comparisons across Culture and Gender. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 23, 312 - 329.
- Irawan, S. D., & Safitri, S. (2014). Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(01), 126180.
- Kurniawati, N. W. W., & Suarya, L. M. K. S. (2019). Gambaran kecemasan remaja Wanita dengan berat badan berlebih. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(02), 280.
- Maimunah, S., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan media sosial dengan *Body dissatisfaction* pada mahasiswa Wanita di Kota Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 224-233.
- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M. A., & Settanni, 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.
- Meiliana, M., Valentina, V., & Retnaningsih, C. (2018). Hubungan *Body dissatisfaction* dan perilaku diet pada mahasiswa universitas katolik soegijapranata semarang. *Praxis: Jurnal Sains, Teknologi, Masyarakat dan Jejaring*, 1(1), 49-62.

- Nariswari, S. D., & Satiningsih, S. (2023). Perbedaan Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Fase Perkembangan Remaja Awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 364-374.
- Nevyra, V. I., Monang, S., & Batubara, A. K. (2021). Penggunaan Instagram sebagai Media Komunikasi. *Communication & Social Media*, 1(2), 49-56.
- Ogden, J. (2007). *Essential readings in health psychology*. McGraw-Hill Education (UK).
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Desenvolvimento Humano-14*. McGraw Hill Brasil.
- Palulungan, L., Ghufran, M., Kordi, H, K., Ramli, M, T.(2020). Wanita, Masyarakat Patriarki & Kesetaraan Gender.BaKTI.
- Paulson, L, R. (2020). *Instagram & Body Image in College Men. The Journal of Social Media in Society. Vol 9, No. 1 Page 63-84. thejsms.org.*
- Pearson, A, N., Heffner, M., & Follette, V, M. (2010).*Acceptance and Commitment Therapy for Body Image Dissatisfaction : A Practitioners Guide to Using Mindfulness, Acceptance, and Values-Based Behavior Change Strategies. New Harbinger Publications*
- Prameswari, R. T. (2020). Pengaruh perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja akhir Wanita (studi tentang physical appearance). *Cognicia*, 8(1), 90-101.
- Puspitasari, A. I. (2017). *Hubungan social comparison dan Body dissatisfaction pada remaja Wanita* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).

- 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 (JEHSS)*, 2(1), 1-11.
- Rahmawati, A. D. (2013). *Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kontrol Diri pada Pola Makan Remaja Putri di SMK Negeri 2 Godean* (Doctoral dissertation, UIN SUNAN KALIJAGA)..
- Rengga, O. L., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Dewasa Awal. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 6(1), 1-12.
- Rizaty, M. A. (2022). Pengguna Instagram Indonesia terbesar keempat di dunia. *DataIndonesia. id*.
- Rukun, R., & Hanif, M. (2021). Kesenian Gajah-gajahan di Kaponan Mlarak Ponorogo (Studi nilai budaya dan potensinya sebagai sumber pembelajaran IPS SD). *Gulawentah: Jurnal Studi Sosial*, 6(2), 165.
- Safarina, R., & Rahayu, M. S. (2015). Hubungan antara *Body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat remaja putri yang menjadi member herbalife di Bandung. *Prosiding Psikologi*, 535-542.
- Santrock, J.W. (2002). *Life-Span Development* (Perkembangan Masa Hidup, Edisi Ketigabelas Jilid 2). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Erlangga. Jakarta
- Sari, G. E. P., Harjono, H., & Priyatama, A. N. (2010). Perbedaan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh ditinjau dari strategi koping pada remaja wanita di SMA Negeri 2 Ngawi. *Jurnal Wacana Psikologi*, 2(2), 47-63.

- Sejcová, L. (2008). *Body dissatisfaction. Human Affairs*, 18, 171-182. doi: 10.2478/v10023-008-0017-1.
- Sekaran, U. (2003). *Research Method For Bussiness: A Skill Building Approach 4th ed* New York. *John Willey and Son inc.*
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research methods for business: A skill building approach.* john wiley & sons..
- Sikumbang, K., Ramadhina, W., Yani, E.R., Arika, D., Hayati, N., Hasibuan, N.A., & Permana, B.G. (2024). Peranan Media Sosial Instagram terhadap Interaksi Sosial dan Etika pada Generasi Z. *Journal on Education*.
- Sumali, E., Sukamto, M. E., & Mulya, T. W. (2008). Efektivitas hipnoterapi terhadap penurunan *Body dissatisfaction* pada Remaja akhir. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 5(1), 47-57.
- Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). Hubungan religiusitas dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1(1), 9-28.
- Sunartio, L., Sukamto, M. E., & Dianovinina, K. (2012). Social comparison dan *Body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 157-168.
- Suseno, A. O., & Dewi, K. S. (2014). Hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan intensi melakukan perawatan tubuh pada wanita dewasa awal. *Jurnal Empati*, 3(3), 20-31.
- Taddabur.2008. Membentuk Citra Diri
.http://www.fadhilza.com/2008/02/taddabur/citra-diri.html#comment-6

- Tariq, M., & Ijaz, T. (2015). Development of *Body dissatisfaction* Scale for University Students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 30(2).
- Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26, 119-126.
- Trimayati, R. H., Sholichah, I. F., & Alfinuha, S. (2023). Perbandingan tingkat kepercayaan diri ditinjau dari jenis kelamin pada siswa sma negeri 1 cerme. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 18(1), 42-48.
- Troisi, A., Di Lorenzo, G., Alcini, S., Nanni, R. C., Di Pasquale, C., & Siracusano, A. (2006). *Body dissatisfaction* in women with eating disorders: Relationship to early separation anxiety and insecure attachment. *Psychosomatic Medicine*, 68(3), 449-453.
- Tumakaka, S. M., Meizara, E., Dewi, P., & Hamid, H. (2022). Gambaran Ketidakpuasan Terhadap Bentuk Tubuh (*Body dissatisfaction*) pada Pengguna Instagram. In *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2 (1), 11-24.
- Tylka, T. L., & Sabik, N. J. (2010). Integrating social comparison theory and self-esteem within objectification theory to predict women's disordered eating. *Sex roles*, 63, 18-31.



LAMPIRAN
DATA MENTAH TRY OUT
Lampiran 1.1 Data Mentah Try Out

Jenis Kelamin	BD1	BD2	BD3	BD4	BD5	BD6	BD7	BD8	BD9	BD10	BD11	BD12	BD13	BD14	BD15	BD16	BD17	BD18	BD19	BD20	BD21	BD22	BD23	BD24	BD25	BD26	BD27	BD28	BD29	BD30	BD31	BD32	BD33	BD34	
Pria	1	4	3	2	4	2	2	2	3	3	4	3	3	1	3	2	2	1	2	3	4	1	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	2	1	
Pria	1	4	1	4	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4
Pria	2	4	2	3	4	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	1	1	2	3	3	1	1	2	1	
Wanita	3	4	2	3	4	2	2	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	2	1	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	
Pria	1	4	2	4	4	2	1	1	3	3	3	2	1	1	3	3	2	3	2	1	1	4	1	3	1	3	2	3	3	3	2	2	2	2	
Pria	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	
Wanita	2	4	2	2	4	2	3	2	4	3	3	2	2	2	2	3	4	3	1	2	1	4	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
Pria	1	4	2	3	2	2	4	1	4	2	2	3	2	2	3	3	2	3	1	2	1	2	3	3	2	2	1	2	3	3	1	1	1	1	
Pria	1	4	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	4	2	4	1	3	2	1	4	3	1	1	1	1
Wanita	1	4	2	1	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	1	2	4	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2
Wanita	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
Pria	1	4	3	2	4	2	2	1	3	1	4	2	1	2	4	3	2	1	1	2	2	3	2	1	2	3	1	2	3	1	2	1	3	1	
Wanita	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2
Wanita	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	4	2	3	2	4	2	3	1	4	3	4	2	
Wanita	3	3	1	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	3	3	1	3	3	2	3	1	3	4	2	4	2	3	3	4	2	2	2	2	3	
Pria	1	4	1	1	4	1	4	1	1	4	4	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	4	4	1	1	1	1	1	1
Pria	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	
Wanita	4	3	3	4	4	4	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	1	3	2	3	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	1	
Pria	1	3	3	3	4	1	1	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	
Wanita	2	3	3	3	4	4	2	2	4	2	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	
Pria	1	4	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	
Pria	2	4	3	3	4	1	1	3	1	1	3	1	1	3	3	2	1	1	1	2	1	3	3	2	1	1	2	3	4	2	1	2	2	2	
Wanita	3	4	4	3	4	2	1	3	3	2	3	3	2	2	4	3	3	2	1	4	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	
Pria	1	4	2	3	3	1	3	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Wanita	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	2	1	3	1	
Wanita	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	
Wanita	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	4	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Pria	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2
Wanita	4	3	4	4	3	3	2	4	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	2	4	1	4	3	3	2	2	3	4	4	
Wanita	1	4	2	3	4	1	2	2	1	1	3	1	3	2	2	1	3	4	2	2	2	1	2	3	1	4	3	2	4	2	1	2	2	1	
Wanita	2	3	2	3	4	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2
Pria	1	4	4	4	4	4	1	1	4	1	4	4	1	4	4	1	4	1	1	3	3	2	3	2	4	3	2	2	2	2	3	1	3	2	





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) Sangat Setuju (SS)
 - b) Setuju (S)
 - c) Tidak Setuju (TS)
 - d) Sangat Tidak Setuju (STS)

Skala Body dissatisfaction

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa puas dengan bentuk tubuh saya.				
2	Saya selalu memperhatikan penampilan agar terlihat rapi ketika berada di depan umum				
3	Saya merasa kurang nyaman dengan berat badan saya saat ini.				
4	Saya ingin tubuh saya terlihat ideal seperti teman saya.				
5	Saya selalu memeriksa penampilan ketika saya melihat cermin.				
6	Saat berkumpul dengan teman, saya tidak percaya diri dengan ukuran paha saya yang terlihat lebih besar/kecil.				
7	Saya merasa percaya diri ketika berkumpul dengan teman – teman yang lebih cantik/tampan daripada saya.				
8	Saya merasa bentuk tubuh saya ideal.				

9	Saya merasa tidak nyaman ketika ada orang yang memperhatikan tubuh saya karena terlalu gemuk/kurus				
10	Saya tidak peduli ketika orang lain memperhatikan tubuh saya.				
11	Saya merasa tidak percaya diri ketika memakai pakaian yang tidak sesuai dengan tubuh saya.				
12	Saya merasa malu ketika berpergian karena tubuh saya terlihat lebih gemuk atau kurus.				
13	Ketika berkumpul dengan teman, saya tidak membandingkan tubuh saya dengan mereka.				
14	Penampilan teman saya terlihat lebih menarik daripada saya.				
15	Saya memperhatikan bentuk perubahan pada berat badan saya saat ini.				
16	Saya merasa percaya diri ketika melakukan aktivitas di luar tanpa memperhatikan bagian tubuh saya.				
17	Saya merasa orang lain membicarakan saya, ketika saya mengenakan pakaian yang tidak sesuai dengan ukuran tubuh saya				
18	Saya tidak peduli dengan penampilan orang lain.				
19	Saya mengenakan pakaian yang paling nyaman bagi saya tanpa memperdulikan pendapat orang lain.				
20	Saya merasa tidak puas dengan bentuk saya.				
21	Saat akan berpergian, saya lebih memilih langsung pergi tanpa memperhatikan penampilan.				
22	Saya mengenakan pakaian yang nyaman bagi saya, tanpa memperhatikan apakah itu cocok dengan tubuh saya atau tidak.				
23	Saya lebih memilih bersantai di rumah daripada ikut berkumpul dengan teman.				
24	Saya seringkali tidak sadar ketika berat badan saya mengalami perubahan, naik atau turun.				

25	Saya lebih memilih pergi ke tempat yang sepi daripada berada di keramaian, karena saya tidak ingin tubuh saya menjadi sorotan karena terlihat kurus atau gemuk.				
26	Ketika wajah saya mengalami masalah, saya menutupinya dengan menggunakan masker atau acne patch.				
27	Saya lebih suka beraktivitas di luar dengan teman daripada hanya bersantai di rumah.				
28	Saya tidak peduli ketika tubuh saya menjadi pusat perhatian karena terlihat kurus atau gemuk.				
29	Saat ingin berpergian, saya lebih memilih untuk langsung berangkat tanpa terlalu memperhatikan penampilan.				
30	Saya lebih memilih tampil alami tanpa menggunakan filter, meskipun terlihat kusam.				
31	Saya cenderung menghindari kegiatan berkumpul dengan teman.				
32	Saya suka ambil bagian dalam kegiatan yang melibatkan banyak orang.				
33	Saya tidak menyukai acara yang melibatkan banyak orang.				
34	Saya senang menghabiskan waktu bersama teman, seperti nongkrong atau jalan-jalan.				



Reliability

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	1.9688	.96668	32
VAR00002	3.5625	.56440	32
VAR00003	2.4688	.84183	32
VAR00004	2.8125	.89578	32
VAR00005	3.5625	.56440	32
VAR00006	2.2500	.95038	32
VAR00007	2.1875	.85901	32
VAR00008	2.3125	.93109	32
VAR00009	2.6250	1.03954	32
VAR00010	2.2188	.79248	32
VAR00011	3.2812	.63421	32
VAR00012	2.1875	.85901	32
VAR00013	2.0938	.73438	32
VAR00014	2.4688	.84183	32
VAR00015	2.9062	.68906	32
VAR00016	2.1875	.78030	32
VAR00017	2.6562	.82733	32
VAR00018	2.3125	.85901	32
VAR00019	1.7500	.71842	32
VAR00020	2.3438	.90195	32
VAR00021	1.7812	.70639	32
VAR00022	2.5938	.94560	32
VAR00023	2.6250	.97551	32
VAR00024	2.5312	.71772	32
VAR00025	2.2188	.94132	32
VAR00026	2.3125	.85901	32
VAR00027	2.2812	.85135	32
VAR00028	2.4062	.66524	32
VAR00029	3.0000	.56796	32
VAR00030	2.4062	.83702	32
VAR00031	2.0938	.77707	32

VAR00032	2.0312	.78224	32
VAR00033	2.3438	.78738	32
VAR00034	2.1250	.90696	32

Scale: BODY DISACTIFACTION

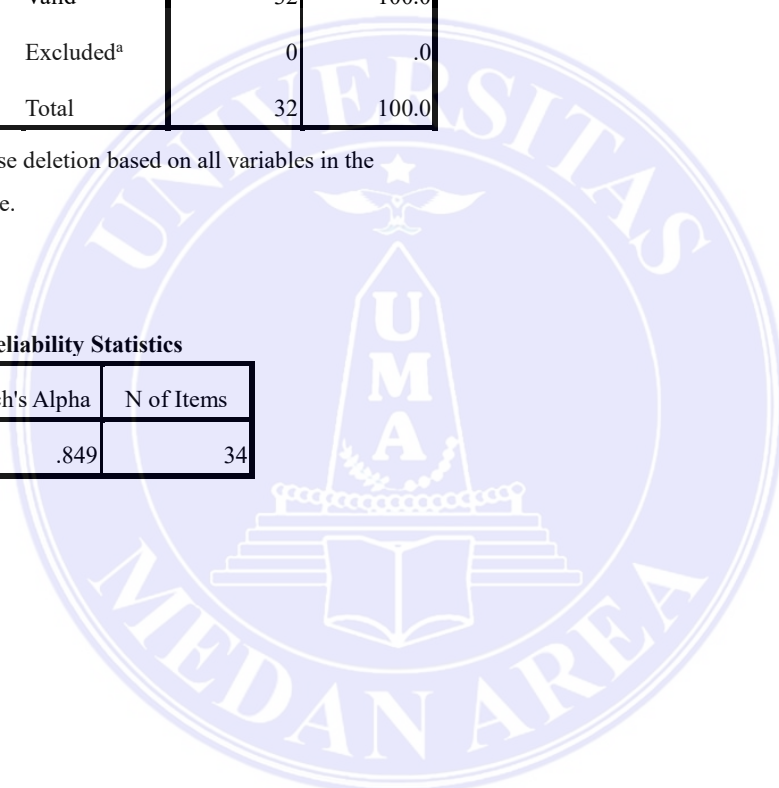
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.849	34



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	80.9375	115.286	.668	.835
VAR00002	79.3438	133.652	-.298	.857
VAR00003	80.4375	121.931	.401	.844
VAR00004	80.0938	123.055	.313	.846
VAR00005	79.3438	132.104	-.180	.855
VAR00006	80.6562	114.039	.746	.833
VAR00007	80.7188	127.047	.319	.852
VAR00008	80.5938	117.539	.579	.838
VAR00009	80.2812	115.047	.626	.836
VAR00010	80.6875	121.964	.428	.843
VAR00011	79.6250	127.919	.323	.850
VAR00012	80.7188	117.305	.647	.837
VAR00013	80.8125	120.931	.533	.841
VAR00014	80.4375	119.931	.512	.841
VAR00015	80.0000	129.226	.325	.853
VAR00016	80.7188	122.273	.418	.844
VAR00017	80.2500	118.839	.586	.839
VAR00018	80.5938	121.797	.398	.844
VAR00019	81.1562	122.846	.422	.844
VAR00020	80.5625	114.964	.740	.834
VAR00021	81.1250	127.532	.329	.850
VAR00022	80.3125	130.802	.374	.858
VAR00023	80.2812	119.886	.433	.843
VAR00024	80.3750	133.919	-.262	.859
VAR00025	80.6875	116.157	.643	.836
VAR00026	80.5938	130.701	-.069	.857
VAR00027	80.6250	118.694	.575	.839
VAR00028	80.5000	124.323	.359	.845
VAR00029	79.9062	136.281	-.491	.861
VAR00030	80.5000	125.871	.387	.850
VAR00031	80.8125	118.093	.674	.837
VAR00032	80.8750	120.952	.495	.842
VAR00033	80.5625	120.835	.499	.841
VAR00034	80.7812	123.918	.265	.848



Reliability

Scale: body disactifaction

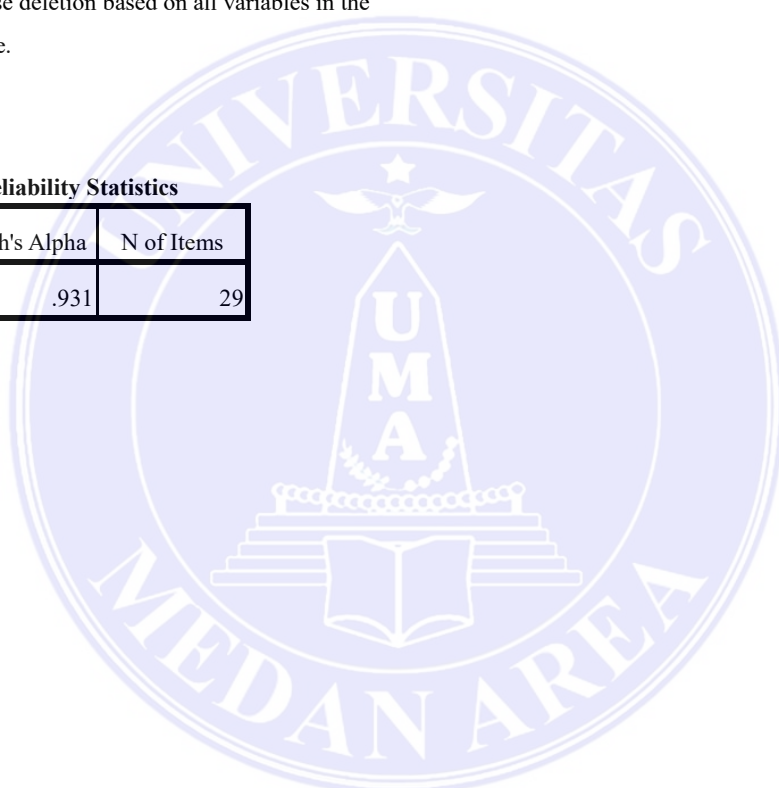
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	130	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	130	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.931	29



Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
BD1	2.41	.992	130
BD2	2.87	.891	130
BD3	2.98	.913	130
BD4	2.44	.894	130
BD5	2.27	.911	130
BD6	2.48	.930	130
BD7	2.86	.945	130
BD8	2.42	.977	130
BD9	2.77	.998	130
BD10	2.41	.976	130
BD11	2.30	1.007	130
BD12	2.53	.851	130
BD13	2.76	.929	130
BD14	2.34	.959	130
BD15	2.66	.872	130
BD16	2.39	.941	130
BD17	2.25	.964	130
BD18	2.45	.904	130
BD19	2.39	.881	130
BD20	2.73	.874	130
BD21	2.65	.961	130
BD22	2.38	1.019	130
BD23	2.51	.939	130
BD24	2.41	1.053	130
BD25	2.27	.962	130
BD26	2.34	.934	130
BD27	2.47	.904	130
BD28	2.54	.979	130
BD29	2.38	.871	130

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BD1	70.26	237.232	.498	.929
BD2	69.80	238.300	.522	.929
BD3	69.69	240.169	.439	.930
BD4	70.23	238.716	.504	.929
BD5	70.40	239.612	.461	.930
BD6	70.20	239.103	.468	.930
BD7	69.81	237.965	.500	.929
BD8	70.25	234.976	.584	.928
BD9	69.90	243.966	.272	.932
BD10	70.27	232.716	.664	.927
BD11	70.38	232.898	.635	.927
BD12	70.14	240.405	.467	.930
BD13	69.91	240.252	.428	.930
BD14	70.33	232.506	.684	.927
BD15	70.01	235.992	.623	.928
BD16	70.28	234.219	.636	.927
BD17	70.42	233.994	.628	.928
BD18	70.22	237.999	.524	.929
BD19	70.28	243.952	.317	.931
BD20	69.94	239.272	.496	.929
BD21	70.02	235.929	.562	.928
BD22	70.30	231.124	.686	.927
BD23	70.16	233.162	.676	.927
BD24	70.27	233.456	.586	.928
BD25	70.40	236.226	.551	.929
BD26	70.33	233.120	.681	.927
BD27	70.20	240.872	.418	.930
BD28	70.13	234.872	.586	.928
BD29	70.29	235.372	.648	.927

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		body disactifation
N		130
Normal Parameters ^a	Mean	70.32
	Std. Deviation	15.320
Most Extreme Differences	Absolute	.121
	Positive	.121
	Negative	-.075
Kolmogorov-Smirnov Z		1.378
Asymp. Sig. (2-tailed)		.245
a. Test distribution is Normal.		

Descriptives

body disactifation

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Wanita	65	87.40	7.407	.919	85.56	89.24	71	112
Pria	65	56.29	13.451	1.668	52.96	59.63	35	112
Total	130	71.85	18.994	1.666	68.55	75.14	35	112

Uji homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

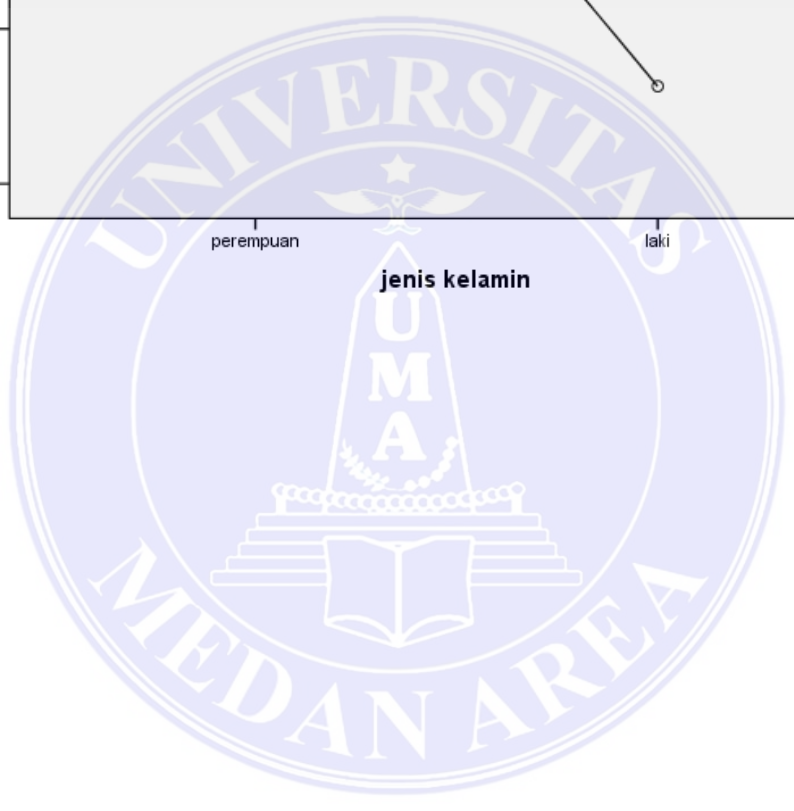
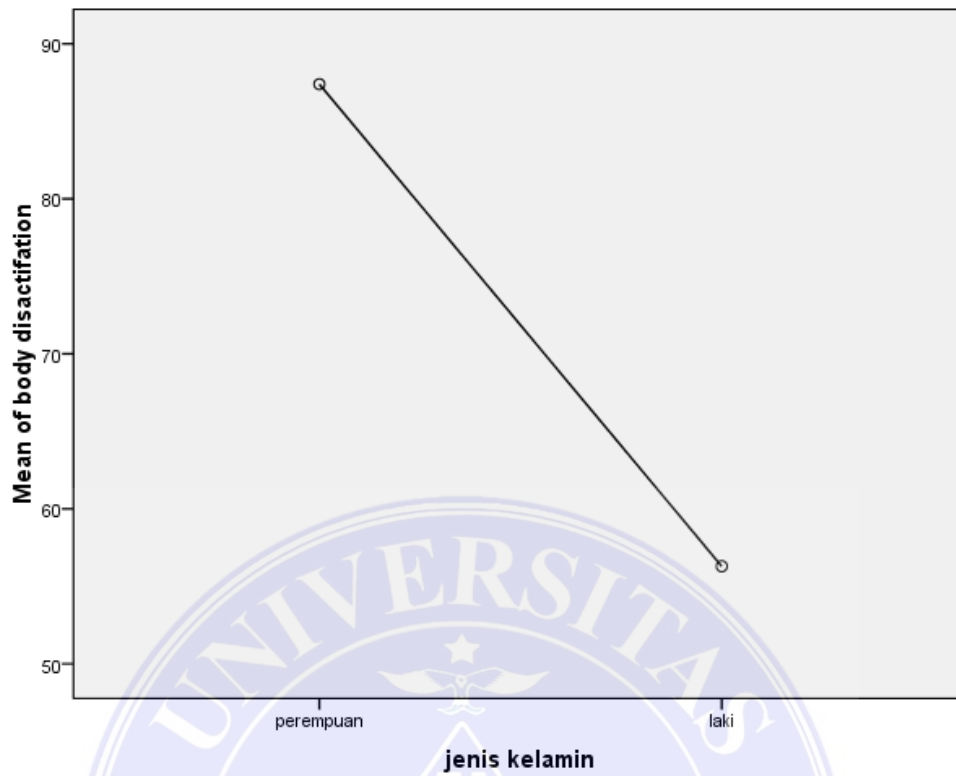
body disactifation

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
12.674	1	128	.181

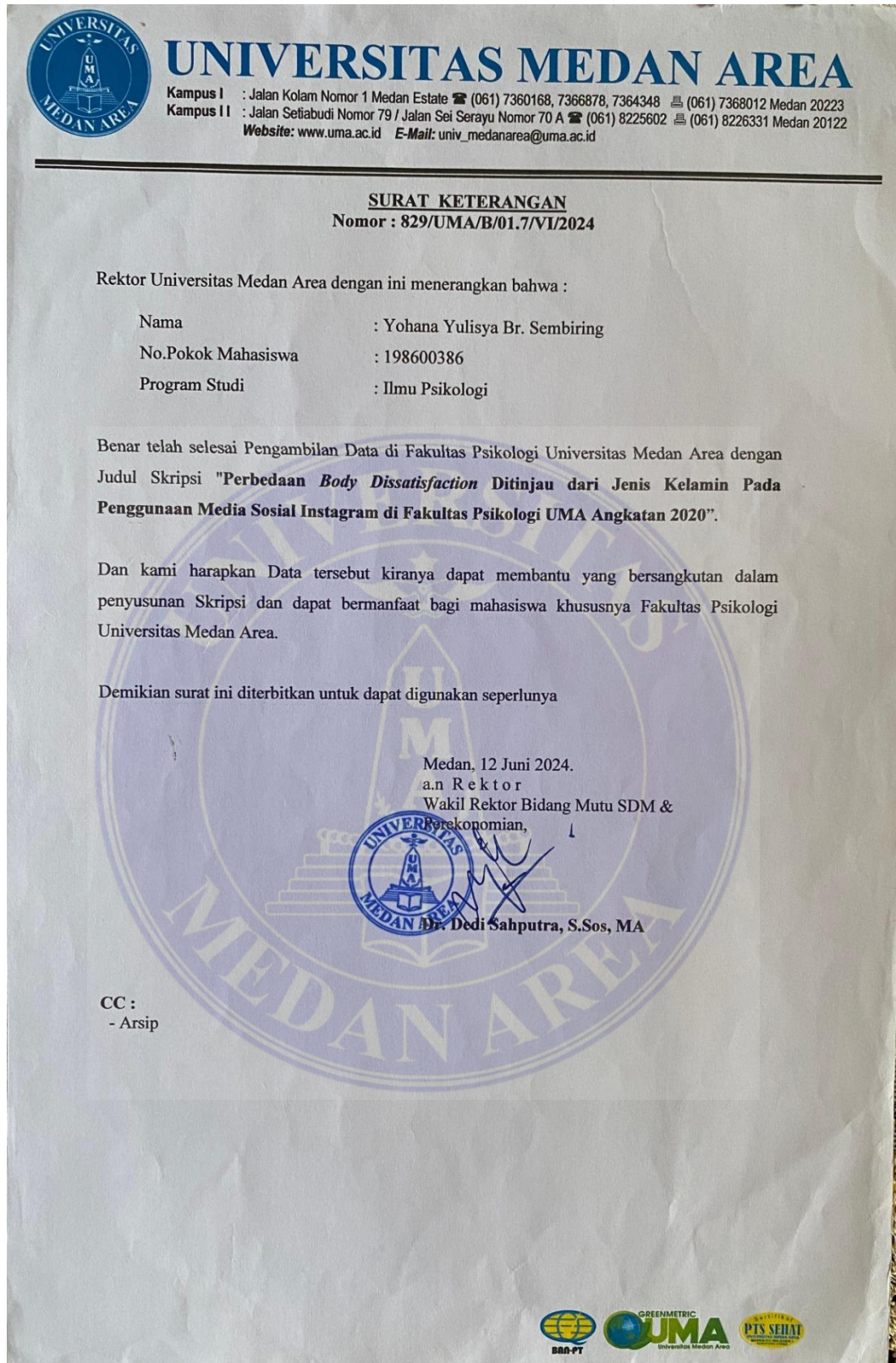
Independent Samples Test


		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
body disactifatio n	Equal variances assumed	12.674	.181	16.333	128	.000	31.108	1.905	27.339	34.876
	Equal variances not assumed			16.333	99.548	.000	31.108	1.905	27.329	34.887

GAMBARAN PERBANDINGAN PRIA DAN WANITA









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 : 1430/FPSI/01.10/V/2024 17 Mei 2024
Lampiran : -
Hal : Penelitian

Yth. Bapak **Wakil Rektor Bidang Mutu SDM dan Perekonomian Universitas Medan Area**
di -
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : **Yohana Yulisya Br Sembiring**
NPM : **198600386**
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi


untuk melaksanakan pengambilan data di **Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Jl. Kolam Nomor 1 Medan Estate / Jl. Gedung PBSI, Medan 20223** guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Perbedaan Body Dissatisfaction Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Penggunaan Media Sosial Instagram di Fakultas Psikologi UMA Angkatan 2020"**.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Universitas yang Bapak pimpin.

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

An. Dekan,
Ketua Program Studi Psikologi



Faadhil S. Psi, M. Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip

