

**HUBUNGAN SOCIAL COMPARISON DENGAN BODY  
DISSATISFACTION PADA PENGGUNA INSTAGRAM  
DEWASA AWAL DI KOTA MALANG**

**SKRIPSI**



Oleh:

**Saidatur Rohmatun Nisa'**

**NIM. 17410021**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2021**

**HALAMAN JUDUL**

**HUBUNGAN SOCIAL COMPARISON DENGAN BODY  
DISSATISFACTION PADA PENGGUNA INSTAGRAM DEWASA AWAL  
DI KOTA MALANG**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi  
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

**Saidatur Rohmatun Nisa'**

**NIM. 17410021**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN SOCIAL COMPARISON DENGAN BODY  
DISSATISFACTION PADA PENGGUNA INSTAGRAM DEWASA  
AWAL DI KOTA MALANG**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Saidatur Rohmatun Nisa'**

**NIM. 17410021**

**Telah disetujui oleh:**

**Dosen pembimbing 1**



**Ainindita Aghniacakti, M.Psi.Psikolog**

**NIP. 19940818201911202272**

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Psikologi**



**Dr. Siti Mahmudah, M.Si.**  
**NIP. 196710291994032001**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN SOCIAL COMPARISON DENGAN BODY  
DISSATISFACTION PADA PENGGUNA INSTAGRAM DEWASA  
AWAL DI KOTA MALANG**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
tanggal 09 Juli 2021

**Susunan Dewan Penguji**

Dosen pembimbing



**Ainindita Aghniacakti, M.Psi.Psikolog**

**NIP. 19940818201911202272**

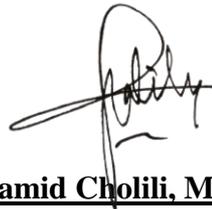
Penguji Utama



**Muhammad Jamaluddin, M. Si**

**NIP. 198011082008011007**

Ketua Penguji



**Abdul Hamid Cholili, M.Psi, Psikolog**

**NIP. 19890602201911201270**

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar  
Sarjana Psikologi (S.Psi) tanggal .....

**Mengesahkan**

**Dekan Fakultas Psikologi**

**UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



**Dr. Siti Mahmudah, M.Si.**

**NIP. 196710291994032001**

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Saidatur Rohmatun Nisa'  
NIM : 17410021  
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubunga Social Comparison Dengan Body Dissatisfaction Pada Pengguna Instagram Dewasa Awal Di Kota Malang” adalah benar-benar hasil karya saya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumberya. Selanjutnya apabila dikemudian hari ada kritik dari pihak lain, bukan menjadi tanggunga jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi.

Banyuwangi, 17 Juni 2021

Penulis



Saidatur Rohmatun Nisa'

NIM. 17410021

## **MOTTO**

Sesungguhnya Allah tidak melihat kepada bentuk rupa dan harta kalian, tapi Ia melihat hati dan amal kalian.

(HR.Muslim, Ahmad dan Ibnu Majah)

Orang yang hebat bukan dia yang mencapai keberhasilan dengan sekali berusaha. Melainkan dia yang terus bangkit dan tidak lelah berusaha meski berkali-kali gagal.

(Motivasiklub5pagi)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

**Alhamdulillah Rabbil 'Alamin**

**Skripsi ini saya persembahkan kepada:**

Diri saya sendiri, terimakasih karena yang sudah mau berjuang sampai detik ini, walaupun tidak mudah dan banyak rintang yang harus dilalui.

Kedua orang tua saya, Bapak Sumarsono dan Ibu Kamilatun yang telah membesarkan, mendidik, dan mendoakan saya sehingga saya dapat mencapai titik ini.

Kedua kakak dan adik saya, yang selalu memberikan semangat serta selalu menghibur saya dikala suka maupun duka.

Teman-teman dan Sahabat-sahabat saya yang selalu ada untuk saya, mendukung saya, mendoakan saya, dan menjadi tempat keluh kesah saya.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas berkat serta rahmat-Nya lah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Social Comaprison* Dengan *Body Dissatisfaction* Pada Pengguna Instagram Dewasa Awal Di Kota Malang”. Tak lupa pula sholawat dan salam kita curahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW yang senantiasa kita nantikan syafaatnya dihari akhir nanti.

Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penulis sangat yakin jika dalam penulisan masih terdapat banyak kekurangan yang disebabkan oleh keterbatasan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis sangat mengharapkan saran serta kritik yang membangun untuk menyempurnakan skripsi ini.

Terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari orang-orang hebat yang turut membantu, memberikan semangat serta bimbingan dan arahan kepada penulis. Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunia-Nya serta membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag selaku Rektor Universtas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Sti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Muhammad Jamaluddin, M.Si selaku Ketua Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ainindita Aghniacakti, M.Psi.Psikolog selaku dosen pembimbing I skripsi yang telah memberikan banyak arahan, dukungan, dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Fuji Astutik, M.Psi selaku dosen pembimbing II skripsi yang telah memberikan banyak arahan, dukungan, dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Drs. H.Yahya, M.A selaku Dosen Wali di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu, wawasan, serta pengalaman selama perkuliahan dan seluruh staf yang telah melayani dengan setulus hati.
8. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan doa serta dukungannya sehingga memudahkan setiap urusan saya dalam perkuliahan dan skripsi ini.
9. Sahabat-sahabat saya yang selalu membantu serta mendoakan saya, Devia Bisangadatika, Aldila Qurnia Fitri, Zahratussyafiyah, Annisa Rahma Junaidi, dan Lydya Utamarani Putri.
10. Seluruh teman-teman Mahasiswa Jurusan psikologi 2017 terimakasih sudah sama-sama saling mendukung sampai detik ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan inspirasi serta manfaat bagi penulis dan semua pembaca.

Banyuwangi, 17 Juni 2021

Penulis,

Saidatur Rohmatun Nisa'

NIM. 17410021

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	13
C. Manfaat Penelitian .....	13
BAB II.....	15
LANDASAN TEORI.....	15
A. <i>Body Dissatisfaction</i> .....	15
1. Definisi <i>Body Dissatisfaction</i> .....	15
2. Aspek-aspek <i>Body Dissatisfaction</i> .....	18
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Body Dissatisfaction</i> .....	21
B. <i>Sosial Comparison</i> .....	26
1. Definisi <i>Sosial Comparison</i> .....	26
2. Jenis-jenis <i>Sosial Comparison</i> .....	29
3. Aspek-Aspek <i>Sosial Comparison</i> .....	31
C. Hubungan <i>Sosial Comparison</i> dengan <i>Body Dissatisfaction</i> pada Pengguna Instagram Dewasa Awal .....	32
D. Hipotesis.....	36
BAB III .....	38

METODE PENELITIAN.....	38
A. Desain Penelitian.....	38
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	38
C. Definisi Operasional Variabel.....	38
D. Populasi dan Sampel .....	39
E. Metode Pengumpulan Data .....	41
1. Skala <i>Body Dissatisfaction</i> .....	42
2. Skala <i>Social Comparison</i> .....	43
G. Prosedur Penelitian.....	47
H. Metode Analisis Data.....	48
BAB IV .....	51
HASIL & PEMBAHASAN .....	51
A. Pelaksanaan Penelitian .....	51
B. Hasil Penelitian .....	52
1. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	52
2. Analisis Deskriptif.....	55
3. Analisis Kategorisasi.....	56
4. Uji Asumsi.....	61
5. Uji Hipotesis.....	63
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	64
1. Tingkat <i>Body Dissatisfaction</i> Pada Pengguna Instagram Dewasa Awal Di Kota Malang.....	64
2. Tingkat <i>Social Comparison</i> Pada Pengguna Instagram Di Kota Malang .	65
3. Hubungan Antara <i>Social Comparison</i> Dengan <i>Body Dissatisfaction</i> Pada Pengguna Instagram Dewasa Awal Di Kota Malang.....	66
BAB V.....	68
KESIMPULAN & SARAN .....	68
A. Kesimpulan .....	68
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA .....	70
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	77

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Bobot penilaian skala likert .....	41
Tabel 3. 2 <i>Blue print</i> skala <i>body dissatisfaction</i> .....	42
Tabel 3. 3 <i>Blue print</i> skala <i>social comparison</i> .....	43
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas <i>Body Shape Questionnaire</i> .....	44
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas <i>Social Comparison</i> .....	45
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas .....	47
Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas Skala <i>Body Shape Questionnaire</i> .....	52
Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas <i>Social Comparison</i> .....	54
Tabel 4. 3 Hasil Uji Reliabilitas .....	55
Tabel 4. 4 Uji Analisis Deskriptif <i>Body Dissatisfaction</i> .....	55
Tabel 4. 5 Uji Analisis Deskriptif <i>Social Comparison</i> .....	55
Tabel 4. 6 Kategorisasi Tingkat <i>Body Dissatisfaction</i> .....	58
Tabel 4. 7 Kategorisasi Tingkat <i>Body Dissatisfaction</i> .....	60
Tabel 4. 8 Uji Normalitas .....	62
Tabel 4. 9 Uji Linieritas .....	62
Tabel 4. 10 Uji Hipotesis .....	63

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir .....	37
Gambar 4. 1 Bar Chat <i>Body Dissatisfaction</i> .....	58
Gambar 4. 2 Bar Chat <i>Social Comparison</i> .....	60

## ABSTRAK

**Saidatur Rohmatun Nisa'. 2021.** Hubungan Social Comparison Dengan Body Dissatisfaction Pada Pengguna Instagram Dewasa Awal Di Kota Malang.

Dosen Pembimbing: Ainindita Aghniacakti, M.Psi.Psikolog

---

Pentingnya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan social comparison dengan body dissatisfaction pada pengguna instagram dewasa awal di kota malang. Penelitian ini bertujuan: (1) Untuk mengetahui tingkat *body dissatisfaction* pada pengguna Instagram dewasa awal di kota Malang. (2) Untuk mengetahui tingkat *social comparison* pada pengguna Instagram dewasa awal di kota Malang. (3) Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada pengguna Instagram dewasa awal di kota Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang. Kemudian teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dan sampel pada penelitian ini berdasarkan tabel rumus sampel Isaac & Michael yaitu berjumlah 272 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik analisis data menggunakan statistik korelasi *product moment* dari Karl Pearson setelah melakukan uji asumsi atau uji persyaratan dilakukan.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *body dissatisfaction* pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang berada pada kategori sedang yaitu sebesar 47,2%, dan *social comparison* sebesar 51,7%. Kemudian diperoleh hasil dari uji hipotesis korelasi *product moment* yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang. Hasil tersebut ditunjukkan melalui perolehan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $\text{Sig} < 0,05$ ) dan nilai *pearson correlation* sebesar 0,525 yang menunjukkan bahwa *social comparison* memiliki hubungan dengan *body dissatisfaction*. Berdasarkan hasil tersebut hipotesis dalam penelitian ini diterima.

**Kata Kunci:** *social comparison*, *body dissatisfaction*, pengguna Instagram, dewasa awal

## ABSTRACT

**Saidatur Rohmatun Nisa'. 2021.** The Relation of Social Comparison and Body Dissatisfaction Portrayed by Early Adulthood of Instagram Users in Malang.

Advisor: Ainindita Aghniacakti, M.Psi.Psikolog

---

The significance of this present study is to determine the relations between social comparison and body dissatisfaction portrayed by early adulthood Instagram users in Malang. This study aims: (1) To determine the level of body dissatisfaction. (2) To discover the level of social comparison. (3) To find out whether there is a relationship between social comparison and body dissatisfaction among early adulthood Instagram users in Malang.

This present study employed a quantitative approach. In this study, the population was early adulthood Instagram users in Malang. Moreover, the researcher applied purposive sampling to conduct the research. Further, based on the Isaac & Michael sample formula table, the samples were 272 early adult Instagram users in Malang. In collecting the data, the researcher used a questionnaire. Further, the data were analyzed using a technique of the product-moment correlation statistic proposed by Karl Pearson conducted after testing assumptions or testing requirements.

In this present study, the results indicated that the level of body dissatisfaction of early adulthood Instagram users in Malang was in the medium category, which was 47.2%, and social comparison was 51.7%. Furthermore, the results were obtained from the product-moment correlation hypothesis test. It denoted that there was a significant relationship occurred between social comparison and body dissatisfaction among early adulthood Instagram users in Malang. Moreover, the results were shown through the acquisition of a significance value of 0.000 (Sig<0.05) and a Pearson correlation value of 0.525 that indicated that social comparison had a relationship with body dissatisfaction. In conclusion, the hypothesis of this present study was accepted.

**Keywords:** Social Comparison, Body Dissatisfaction, Instagram Users, Early Adulthood

## ملخص

سعدة رحمة النساء. 2021. صيلة الاغاني للمعارض الاجتماعي مع عدم رضا الجسم على المستخدم الكبار إستا جرام الأصلي في مدينة مالانج.

المشرف : أنينديتا أغنياجكتي, الماجستير

أهمية هذه الدراسة هي معرفة العلاقات الاجتماعية مع تطهير الجسم على مستخدمي إستا جرام في وقت مبكر من البالغين في المدينة مالانج. وتهدف الدراسة إلى: (1) معرفة مستوى تطهير الجسم على مستخدمي إستا جرام في وقت مبكر من البالغين في المدينة مالانج. (2) معرفة مستوى الإضطرابات الاجتماعية على مستخدمي إستا جرام البالغين الأوائل في المدينة مالانج. (3) لمعرفة ما إذا كان هناك رابط اجتماعي مع تطهير الجسم على مستخدمي إستا جرام في وقت مبكر من البالغين في المدينة مالانج.

تستخدم الدراسة مقارنة كمية. السكان في هذه الدراسة هم مستخدمي إستا جرام الأوائل في المدينة مالانج. ثم التقنيات المستخدمة في هذه الدراسة هي عينات أكلة وعينات على الرسم البياني لصيغة عينة إسحاق ومايكل رقم 272 مستخدم إستا جرام بالغ في وقت مبكر في المدينة مالانج. تستخدم تقنية جمع البيانات استبيانياً. تقنية تحليل البيانات باستخدام كل من إحدائيات المنتج من كارل بيرسون بعد تحليل الافتراضات أو المتطلبات.

تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن مستوى تفكك جسم البالغين المبكر في المدينة مالانج يقع في فئة معتدلة من 47.2٪، والنضج الاجتماعي بنسبة 51.7٪. الآن مستمد من اختبار فرضية ارتباط المنتج أن هناك تفاعل اجتماعي كبير مع قرارات الجسم على مستخدمي إستا جرام البالغين في المدينة مالانج. تظهر النتائج بقيمة 0.000 (مضافات 0.05 sig) وارتباط بيرسون 0.525 الذي يشير إلى أن العلاقة الاجتماعية مرتبطة بعدم علاقة الجسم. وبناء على هذه النتائج، تم قبول الفرضية في هذا البحث.

الكلمات الرئيسية: المقارنة الاجتماعية ، عدم الرضا عن الجسم ، الكبار ، مستخدمو إستا جرام.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masalah yang sering dialami oleh perempuan salah satunya adalah kecantikan. *Slim is beauty*, ungkapan tersebut sering diinterpretasikan sebagai suatu standart kecantikan yang baru yang mana perempuan dapat dikatakan cantik jika mereka memiliki tubuh yang langsing. Standart yang paling umum digunakan adalah menilai berat badan seseorang, dimana perempuan akan dianggap cantik jika perempuan tersebut memiliki tubuh langsing dan kurus (Yuanita, H., & Sukamto, E. M, 2013). Afrika merupakan salah satu negara non-barat yang simbol kematangan dan kesuburan seksualnya menggunakan tubuh gemuk. Berbeda dengan negara Barat yang menunjukkan rasa benci dan takutnya terhadap tubuh gemuk. Di Indonesia sendiri standart kecantikannya diadopsi dari negara Barat yaitu yang memiliki tubuh kurus dan kulit putih. Karena adanya standart kecantikan tersebut perempuan menjadi sibuk untuk mengecek apakah terdapat perubahan pada bentuk tubuhnya, mereka memiliki kekhawatiran akan bertambahnya berat badan yang nantinya akan membuat tubuh mereka terlihat tidak ideal. Hal tersebut yang akan memicu munculnya perasaan tidak puas dengan bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) (Puspitasari, 2017).

*Body dissatisfaction* merupakan penilaian negatif terhadap tubuh, hal ini disebabkan adanya perbedaan persepsi antara ukuran dan bentuk tubuh yang dimiliki individu lain yang lebih ideal dengan bentuk tubuh yang dimilikinya saat ini. Artinya, standart kecantikan dan perubahan fisik yang disebabkan adanya tahap perkembangan dapat mengakibatkan perempuan merasa tidak puas dengan ukuran dan bentuk tubuh yang dimiliki (Puspitasari, 2017). *Body dissatisfaction* merupakan kesenjangan persepsi antara bentuk tubuh ideal dan bentuk tubuh yang sebenarnya yang mengakibatkan munculnya perasaan tidak puas terhadap ukuran dan bentuk tubuh (Ogden, 2010). *Body dissatisfaction* merupakan komponen persepsi dari citra tubuh karena adanya perbedaan

antara ukuran tubuh ideal dan ukuran tubuh yang sebenarnya (Ogden, 2010). Selain itu menurut Thompson, Niide, Davis, Tse, Derauf, Harrigan, dan Yates (2011) *body dissatisfaction* adalah sebagai perbedaan antara tubuh saat ini dengan ukuran dan bentuk tubuh ideal yang diinginkan, sehingga apabila semakin besar perbedaan tersebut, maka akan semakin besar pula rasa tidak puas terhadap dirinya. Hall dalam (Yuanita, H., & Sukamto, E. M, 2013) mengemukakan bahwa *body dissatisfaction* adalah sebagai evaluasi negatif yang bersifat subjektif dari individu terhadap bagian tubuhnya.

Puas atau tidaknya seorang individu terhadap bagian-bagian dari tubuhnya merupakan salah satu cara individu memberikan makna tubuhnya sebagai fungsi atau sebagai objek keindahan. Saat ini keindahan penampilan fisik merupakan salah satu hal yang didambakan terutama oleh perempuan dewasa awal. Sehingga saat ini tubuh hanya dilihat dari tampilan luarnya saja dan melupakan fokus utamanya yaitu sebagai fungsi. Mereka dianggap memiliki penampilan yang menarik jika memiliki wajah yang cantik, serta berat badan dan bentuk tubuh yang ideal. Saat seorang individu memiliki kriteria tubuh ideal dalam pikirannya namun dia menganggap bahwa tubuhnya belum memenuhi maka hal tersebut yang dapat memicu munculnya *Body dissatisfaction* (Grogan, 2008).

Hal tersebut relevan dengan fenomena yang dijumpai peneliti. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil survey yang telah dilakukan kepada 50 subjek dewasa awal di Kota Malang melalui penyebaran kuesioner secara online. Hasilnya diketahui bahwa 19 subjek dewasa awal di Kota Malang memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi yaitu sebesar 38%, 25 subjek dewasa awal di Kota Malang memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang sedang yaitu sebesar 50%, dan 9 subjek dewasa awal memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang rendah yaitu sebesar 12%.

*Body dissatisfaction* merupakan proses internal, tetapi dapat juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yang dapat berdampak pada bagaimana individu melihat dan merasa terkait penampilan mereka (NEDC, 2016). Faktor eksternal yang paling sering ditemui dan mengarah pada perkembangan

ketidakpuasan fisik salah satunya adalah media (NEDC, 2016). Media digunakan untuk menyampaikan dan melanjutkan informasi yang biasanya disajikan dengan menggunakan peralatan (Riyanti, 2016). Menurut Kietzman, Hermkens, Mc Carthy & Silvestre (Marizka, 2019) media sosial menawarkan banyak keuntungan, seperti memudahkan dalam berinteraksi dan memudahkan dalam berbagi informasi. Namun, penelitian terbaru menunjukkan bahwa media sosial dapat berdampak negatif, terutama pada ketidakpuasan fisik (Moran, 2017). Salah satu media sosial yang menarik perhatian banyak orang adalah Instagram, karena memberikan berbagai macam fitur dan kemudahan bagi penggunaannya untuk mengakses (Nasiha, 2017).

Instagram merupakan sebuah aplikasi *microbloging* yang fungsi utamanya adalah untuk mengunggah foto (Putra M. R., 2017). Mengunggah foto dan video di Instagram ibaratnya sudah menjadi kebutuhan dasar bagi penggunaannya. Instagram menjadi album foto disaat senang maupun susah (Nasiha, 2017). Kepopuleran Instagram kemudian memicu munculnya *selebgram* dan orang-orang yang sebenarnya bukan dari kalangan artis namun mempunyai banyak *followers* karena foto atau video yang mereka unggah menarik (Nasiha, 2017). Munculnya idola-idola baru di Instagram seperti *selebgram* membuat pengguna Instagram meniru apa yang dilakukan *selebgram* tersebut. Banyaknya *selebgram* yang menunjukkan bentuk tubuh ideal membuat munculnya istilah *body goals* yang kemudian membuat individu ingin memiliki bentuk tubuh yang sama dengan target yang disebut *body goals*. *Body dissatisfaction*, kecemasan terkait berat badan dan juga gangguan makan ini muncul disebabkan karena banyaknya *selebgram* yang terkenal dengan tubuh langsing dan indah (Harper & Tiggemann, 2008; Morry & Staska, 2001; Murnen, Smolak, Mills, & Good, 2003 dalam Ghaznavi & Taylor, 2015).

Pengguna media sosial Instagram di Indonesia yang berusia 18-24 tahun merupakan kelompok usia pengguna terbesar di Indonesia, terhitung 37,3% dari total pengguna, atau sekitar 23 juta. Di kelompok usia ini, pengguna

Instagram wanita masih mendominasi, dengan rasio 19,5% dibandingkan pria yang hanya 17,9%. Selanjutnya kelompok usia 25-34 menjadi pengguna terbesar kedua dengan total pengguna 33,9%. Pada kelompok usia ini pengguna pria justru lebih unggul yaitu dengan rasio 17,9%, sementara pengguna perempuan hanya 16,1%. Dari segi jumlah, pengguna pria lebih unggul 1,1 juta. Dan kategori usia pengguna terendah adalah diatas 65 tahun, yaitu hanya 1,6% (Pertiwi, 2019) .

Berdasarkan data di atas pengguna Instagram yang paling banyak di Indonesia adalah individu yang berada dalam masa dewasa awal. Sejalan dengan yang dikatakan Coyne, Padilla-Walker, & Howard (2013) bahwa pada masa dewasa awal penggunaan media menjadi salah satu yang menonjol pada individu. Menurut Hurlock (1980) tahap perkembangan dewasa awal adalah masa dimana seorang individu berada pada rentang usia 18-40 tahun. Setiap tahap perkembangan memiliki tugas perkembangannya sendiri, begitu pula dengan masa dewasa awal. Masa dewasa awal adalah masa mencari kestabilan dan reproduksi, masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosi, periode isolasi sosial, periode komitmen dan ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru (Hurlock, Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan. Sepanjang Rentang Kehidupan, 1980).

Santrock dalam (Dewi, 2020) mengemukakan mengenai rentang usia masa perkembangan dewasa awal ini yaitu usia 18-25 tahun. Masa dewasa awal adalah masa dimana perkembangan fisik individu sedang berada dipuncaknya. Hal ini yang mengakibatkan munculnya keinginan individu untuk memiliki penampilan yang menarik dihadapan orang lain. Sejalan dengan yang dikemukakan Havighurts (2004), yaitu tugas perkembangan dewasa awal berkaitan langsung dengan bentuk fisik. Tugas perkembangan pada masa dewasa awal adalah mencari dan menemukan calon pasangan yang mengarah pada kebutuhan untuk tampil cantik di depan orang lain, membina hidup berumah tangga, dan mencari pekerjaan yang memerlukan daya tarik fisik yang menyebabkan mulai munculnya kebutuhan individu untuk

memperhatikan penampilannya di masa dewasa awal (Suseno, 2014). Individu pada masa dewasa awal percaya bahwa dengan memiliki tubuh yang ideal dan menarik, mereka akan memiliki kehidupan asmara yang lebih baik dan lebih mudah untuk terlibat dalam hubungan romantis, karena daya tarik fisik dari dulu telah menjadi hal yang penting dan utama dalam sebuah hubungan (Suseno, 2014). Oleh karena itu individu pada masa dewasa awal akan berusaha keras untuk mencapai standart fisik yang ideal berdasarkan perspektif sosial (Pratiwi, 2016). Hasil observasi awal yang telah dilakukan oleh peneliti melalui wawancara singkat kepada 3 mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang yang menggunakan Instagram menunjukkan bahwa Instagram telah menjadi bagian dari rutinitas harian mereka.

*“Hampir setiap hari saya membuka Instagram. Tiada hari tanpa membuka Instagram. Minimal 2 minggu sekali saya mengunggah foto. Saya sering sekali mengedit foto, karena mengedit sebelum posting adalah kewajiban. Biar terlihat estetik dan tidak buluk, selain itu juga supaya foto yang di unggah terlihat lebih menarik. Foto/video yang diposting pastinya yang saya sukai, angel foto harus bagus, dan background nya harus oke.”* (A. R. J., 22, 02 Desember 2020)

*“Sering, hampir tiap menit jika membuka hp selalu membuka instagram. 2 hari sekali saya mengunggah foto, jika selesai hunting saya selalu mengedit foto untuk diupload di Instagram, agar feed Instagram tertata. Selain itu saya mengedit foto juga karena mengikuti trend agar terlihat good looking dan menyenangkan diri sendiri agar tidak insecure.”* (P. P. A., 21, 02 Desember 2020)

*“Setiap hari, setiap ada waktu kosong saya selalu membuka Instagram. Kalau story hampir setiap hari, kalau post buat feed tergantung mood. Saya selalu mengedit cahaya, warna, bentuk foto. Alasannya agar foto saya terlihat lebih terang, mengatur cahaya dan warna gambar agar terlihat lebih bagus.”* (M. N. P., 21, 02 Desember 2020)

Berdasarkan wawancara diatas peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa individu merasa kurang puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki, terlihat dari mereka yang selalu mengedit foto sebelum mengunggahnya di Instagram agar terlihat lebih menarik, tidak buluk dan juga agar terlihat good looking. Ini sejalan dengan yang diungkapkan Gilbert & Thompson dalam (Khoiriyah, 2019) bahwa setiap individu pasti mempunyai keinginan untuk

selalu tampil sempurna di hadapan orang banyak. Keinginan inilah yang pada akhirnya akan menimbulkan rasa khawatir dalam dirinya dan kekhawatiran ini yang akan membuat individu tersebut melakukan segala hal agar penampilan fisiknya terlihat menarik seperti apa yang diinginkan, karena bagi individu penampilan fisik yang menarik akan menentukan kesan yang membentuk dirinya dan menentukan hubungannya dengan orang lain.

Selain itu terdapat hal-hal yang sederhana, seperti *like* dan *comment* juga dapat berpengaruh pada *body dissatisfaction* individu, seperti yang diungkapkan Tyler (2016) bahwa banyaknya *likes* merupakan indikator bahwa foto atau video, atau pesan yang diunggah merupakan hal yang menarik perhatian orang lain. Hal ini diungkapkan dalam artikel yang ditulis oleh Noelle D. Lilley, ia mengatakan bahwa individu akan menghapus foto yang *like* dan *commentnya* tidak terlalu banyak, serta akan mengatur kapan waktu yang tepat untuk posting dan mengatur caption yang akan digunakan untuk mengunggah foto. Bahkan individu tersebut akan mencatat caption yang akan digunakan di *notepad* ponsel pintarnya (Rizki, 2017).

Banyaknya foto atau video yang menampilkan sosok perempuan yang bertubuh ideal dapat semakin meningkatkan keinginan perempuan untuk terus berusaha memiliki tubuh yang sempurna. Sayangnya, tidak semua perempuan dilahirkan dalam kondisi yang ideal. Kesenjangan antara kecantikan yang berlaku di masyarakat dan bentuk tubuh yang dimiliki perempuan membuat banyak perempuan merasa tidak puas dengan penampilan atau tubuhnya (*body dissatisfaction*) (Alifa, 2020). Hal ini sejalan dengan yang ditemukan oleh Brownmiller dalam (Prawono, 2015), bahwa di berbagai budaya kebanyakan perempuan tidak puas dengan tubuhnya. *Body dissatisfaction* yang dialami perempuan semakin meningkat. Dalam penelitian Cahyaningtyas (2009) menunjukkan bahwa remaja yang berusia antara 18-22 tahun memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi karena sedang dalam masa transisi dari remaja akhir ke dewasa awal, sehingga mereka sering mempertanyakan tubuhnya. Remaja yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya akan berusaha semaksimal mungkin untuk memperbaiki penampilannya, sebanyak (40%)

mengikuti *fitness centre*. Selain mengikuti olahraga, mereka juga mengatur pola makannya. Usaha terbanyak berikutnya (37%) yaitu melakukan olahraga lain seperti bersepeda, berenang, bermain basket dan bulu tangkis (Yuanita, H., & Sukamto, E. M, 2013).

Brooks Gunn & Paikof (Husni, 2014) menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih banyak mengalami *body dissatisfaction* dibandingkan remaja laki-laki. Yuanita & Sukamto (2013) menunjukkan bahwa sebagian besar (74%) subjek remaja mengalami *body dissatisfaction* pada kategori tinggi. Kemudian sebagian besar subjek dewasa awal mengalami *body dissatisfaction* tinggi (52%) dan sedang (34%). Beberapa subjek pada usia dewasa madya mengalami *body dissatisfaction* dalam kategori sedang (60%). *Body dissatisfaction* menjadi penting untuk diteliti karena pada penelitian-penelitian sebelumnya mengatakkn bahwa orang yang mengalami *body dissatisfaction* dapat mengakibatkan perilaku diet pada individu, dan diet yang berlebihan akan memicu gangguan makan atau yang biasa disebut *eating disorder* dan beresiko meningkatkan *eating pathology* seperti *bulimia nervosa* dan *anorexia nervosa*. *Body dissatisfaction* juga merupakan faktor yang menonjol dalam pengembangan gangguan makan (Jonstang, 2009).

Di Indonesia kasus tersebut tidak terlalu banyak namun bukan berarti tidak ada. Menurut Kartono Muhammad, mantan ketua IDI di Jakarta, cukup banyak kasus gangguan makan terutama *bulimia nervosa* dan *anorexia nervosa* di Indonesia. Biasanya individu yang menderita gangguan makan tersebut akan melakukan pengobatan ke dokter umum, karena mereka tidak paham jika yang mereka alami berkaitan erat dengan masalah kejiwaan, sehingga jumlah individu yang menderita *bulimia nervosa* dan *anorexia nervosa* di Indonesia tidak dapat dideteksi secara pasti (Maria, 2001). Ditambah dengan adanya persepsi yang salah di masyarakat.

Penelitian terdahulu meunjukkan bahwa frekuensi kecenderungan *anorexia nervosa* dari 120 orang sampel yaitu 48,33%, sampel memiliki kecenderungan *anorexia nervosa* yang sedang (cukup), 10% sampel memiliki *anorexia nervosa* yang tinggi, 5% sampel memiliki *anorexia nervosa* yang

sangat tinggi, dan 36,67% sampel memiliki kecenderungan *anorexia nervosa* yang rendah. Sedangkan pada frekuensi kecenderungan *bulimia nervosa* yaitu 61,67% sampel memiliki kecenderungan *bulimia nervosa* yang rendah, 27,5% sampel memiliki kecenderungan *bulimia nervosa* yang cukup, 4,16% sampel memiliki kecenderungan *bulimia nervosa* yang tinggi, dan 6,67% sampel memiliki kecenderungan *bulimia nervosa* yang sangat tinggi. Selain itu pada penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara ketidakpuasan terhadap sosok tubuh dan kepribadian narsistik pada *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa*, yang artinya jika semakin perempuan merasa tidak puas dengan sosok tubuhnya apalagi diikuti karakteristik kepribadian narsistik yang dimilikinya, maka akan semakin tinggi pula kecenderungan untuk mengalami *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa* (Maria, 2001).

Pada masa dewasa awal tuntutan tugas-tugas perkembangan seperti mendapatkan pekerjaan, memilih teman hidup, dan belajar hidup sebagai suami dan istri untuk membentuk suatu keluarga turut serta menjadi salah satu penunjang besarnya resiko munculnya kecenderungan *anorexia nervosa* pada masa dewasa awal (Hurlock, 1994). Selain itu proses sosialisasi sejak dini yang mengajarkan bahwa penampilan fisik merupakan modal yang penting untuk memenuhi tugas perkembangan menyebabkan mereka cenderung memfokuskan diri pada usaha-usaha memperbaiki penampilan (Hurlock, 1994).

Perempuan memiliki tingkat perhatian yang tinggi terhadap penampilan fisik mereka. Mereka sering membandingkan fisik khususnya bentuk tubuh mereka dengan bentuk tubuh orang lain yang terlihat lebih menarik dan ideal (Puspitasari, 2017). Menurut Festinger (1954) persaingan dalam interaksi sosial menyebabkan adanya kebutuhan untuk melakukan *social comparison*, sehingga tanpa disadari individu yang berusaha mencapai penampilan ideal sering melakukan evaluasi penampilan melalui *social comparison*. Selain itu menurut Festinger (1954) setiap individu memiliki dorongan untuk membandingkan dirinya dengan orang lain melalui evaluasi pencapaian dan

pertahanan diri pada beberapa aspek dalam hidupnya, salah satunya daya tarik fisik agar mampu menentukan progress diri, dan hal ini disebut dengan *social comparison*.

Sejalan dengan itu menurut Sunartio (2012) salah satu faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* adalah *social comparison*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *social comparison* terjadi ketika seorang individu membandingkan dirinya dengan individu lain untuk memperoleh penilaian yang lebih akurat tentang dirinya di masyarakat. Dalam hal ini, perilaku yang akan muncul adalah *body dissatisfaction* terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Ketika seorang individu membandingkan tubuhnya dengan orang lain, hal itu dapat menimbulkan keinginan untuk mengubah bentuk tubuhnya sesuai dengan individu yang ditiru. Sebuah foto bahkan secara langsung dapat mempengaruhi *social comparasion* yang ada dan hal tersebut juga dapat mendorong perasaan individu menjadi rendah diri atau iri (Rizki, 2017).

*Social comparasion* dapat terjadi karena adanya standart tubuh yang ideal, sehingga individu membandingkan bentuk tubuhnya sendiri dengan tubuh ideal masyarakat, yang berujung pada ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) (Grogan, 1999). *Sosial comparison* adalah proses subyektif dalam membandingkan kemampuan dan penampilan dirinya dengan orang lain yang berada dalam lingkungannya (Festinger, 1952). Semakin sering seorang perempuan membandingkan tubuhnya dengan tubuh perempuan lain, dapat menyebabkan mereka semakin tidak puas dengan bentuk tubuhnya sendiri (Tylka T. L., 2010). Hal ini sejalan dengan dengan yang diungkapkan Jones (2001), bahwa *social comparasion* merupakan faktor penting dalam pembentukan *body image* yang kemudian akan mempengaruhi *body dissatisfaction* seseorang.

Menurut Coulson dalam (Husni, 2014) terdapat dua jenis *social comparison*, yaitu *upward comparison* dan *downward comparison*. *Upward comparison* adalah perbandingan sosial yang dilakukan oleh individu tersebut dengan memilih objek pembanding yang dianggap lebih baik dari dirinya,

sedangkan *downward comparison* adalah perbandingan sosial dengan memilih objek pembandingan yang lebih buruk dari dirinya. Kemudian, Festinger (1954) menjelaskan bahwa orang lebih cenderung melakukan *upward comparasion*. Bentuk *social comparison* diantaranya ditemukan oleh Putra, Putra, & Diny (2019). Dalam penelitiannya, sebagian subjek membandingkan dirinya dengan artis dan teman yang dianggap memiliki penampilan yang ideal. Proses membandingkan diri sendiri dengan orang lain itulah yang menyebabkan subjek merasa tidak puas dengan tubuhnya.

Penelitian Jones (2001) menemukan bahwa perempuan lebih banyak melakukan *social comparison* yang berkaitan dengan *body image*, seperti *body dissatisfaction*. Menurut Kim & Chock (2015) faktor yang menentukan ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya adalah persepsi mereka mengenai bagaimana jika penampilannya dibandingkan dengan orang lain. Apabila mereka membandingkan tubuhnya dengan postingan penampilan ideal yang ada di sosial media, maka akan mengakibatkan mereka cenderung tidak puas dengan penampilanya sendiri. Terbukti dengan hasil penelitiannya yang menemukan bahwa terdapat hubungan antara perbandingan penmpilan dan citra tubuh pada pengguna media sosial. Pada penelitian yang dilakukan Morrison, Hopkins, & Morrison dalam (Setiawati, 2020) menemukan bahwa laki-laki yang sering melihat media bergambar tubuh ideal seperti didalam majalah kebugaran membuat mereka melakukan *social comparison* yang secara positif berhubungan dengan intensitas dorongan untuk memiliki tubuh ideal atau berotot seperti pada gambar yang mereka lihat.

Selain itu terdapat pula penelitian yang dilakukan Heinberg & Thompson, 1992 dalam (Fisher, E., Dunn, M., & Thompson, K., 2002) yang dilakukan dengan bertanya kepada 297 perempuan dan laki-laki untuk menilai pentingnya kelompok perbandingan yang berbeda (contohnya teman sebaya, keluarga, selebriti, dll) terkait tingkat *body dissatisfaction*. Lalu pada perempuan, terdapat signifikansi yang positif antara target dengan *body dissatisfaction*. Menariknya, terdapat korelasi yang sama untuk kelompok perbandingan rekan sebaya dengan selebritis. Pada tahun 1995, Heinberg &

Thompson dalam (Fisher, E., Dunn, M., & Thompson, K., 2002) juga menemukan bahwa wanita terkena kompilasi dari iklan yang memuat gambar bentuk tubuh ideal dan daya tarik perempuan dan akhirnya memiliki perubahan negatif pada suasana hati dan *body dissatisfaction* dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak melihat iklan tersebut.

Pada penelitian ini ingin menguji bahwa *social comparison* memiliki hubungan yang signifikan dengan *body dissatisfaction* pada pengguna Instagram dewasa awal di kota Malang. Penelitian ini didasarkan pada pendapat yang mengatakan bahwa Kota Malang merupakan kota yang didominasi oleh kelompok usia 20-24 tahun yang berjumlah 107.910 jiwa, kelompok usia 15-19 tahun yang berjumlah 84.347 jiwa, , selanjutnya kelompok usia 25-29 tahun yang berjumlah 73.590 jiwa dan yang terakhir kelompok usia 30-34 tahun yang berjumlah 68.733 jiwa (Badan Pusat Statistika Kota Malang, 2020). Hal tersebut sejalan dengan kelompok usia pengguna media sosial Instagram terbesar di Indonesia yaitu didominasi usia 18-24 tahun, terhitung 37,3% dari total pengguna, atau sekitar 23 juta. Hasil observasi awal yang telah dilakukan oleh peneliti melalui wawancara singkat kepada mahasiswa pengguna Instagram di Kota Malang menunjukkan bahwa ketika mereka mengakses Instagram, mereka akan melakukan *social comparison* yang kemudian menimbulkan *body dissatisfaction* yang akan berdampak pada kehidupan mereka.

*“Pernah ngebandingin pasti, karena biasanya aku berpikir kenapa aku tidak bisa seperti mereka. Iya ngesara insecure tapi terkadang ini, yang membuatku ngerasa insecure kebanyakan adalah body tubuhnya, kecantikannya jarang.”* (D. B., 22, 06 Maret 2021)

*“Pernah sih ngebandingin, kadang ngerasa kok dia bisa glow up banget ya, kok dia bisa langsing ya. Insecure nggak sih karena aku ngerasa bahwa aku bisa kayak gitu juga. Aku cantik kok, aku bisa kayak gitu cuman males olahraga aja dan duitnya belum ada aja. Kalo dampak di kehidupan paling ngaruhnya kayak lebih termotivasi aja sih, dulu aku gemuk terus pas aku nonton dia akumikir kayak aku pasti bisa dan ya konsisten buat diet biar jadi body goals versi aku.”* (A. M., 21, 06 Maret 2021)

“Pernah ngebandingin diri sendiri, dan jelas ngesara insecure. Tapi berdampak positif sama menghilangkan insecurity dengan berusaha merawat diri, membangun pola hidup sehat, dan lain-lain secara perlahan.” (A. R. J., 22, 06 Maret 2021)

Dari hasil wawancara tersebut dapat dilihat bahwa ketika mereka mengakses Instagram mereka akan melakukan *social comparison* yang membuat mereka ingin merubah penampilannya seperti *selebgram* atau orang yang mereka anggap memiliki *body goals* di Instagram. Hal itu menunjukkan bahwa mereka mengalami *body dissatisfaction* setelah melihat foto atau video *selebgram* di Instagram. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tiggemann, dkk (2018) yang menyebutkan bahwa exposure atau paparan berlebih dari postingan foto baik dari teman sebaya maupun selebriti yang berpenampilan menarik di Instagram memiliki dampak yang merugikan pada citra tubuh.

Pada penelitian terdahulu ditemukan, selain *social comparison* terdapat beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi *body dissatisfaction*, yaitu *self esteem*, *thin ideal internalization*, dan rasa syukur. Namun prediktor yang paling dominan adalah *upward comparison* yang merupakan salah satu jenis dari *social comparison*. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *upward comparison* memiliki pengaruh yang signifikan dengan arah positif terhadap perilaku *body dissatisfaction* (Shawli, 2019). Ini selaras dengan penelitian Swami, dkk (2008) yang mengemukakan bahwa perempuan seringkali merasa tidak puas karena figur yang mereka jadikan perbandingan adalah seorang model yang sudah jelas memiliki tubuh yang indah, dengan kata lain dapat dikatakan bahwa individu melakukan perbandingan ke atas atau *upward comparison*. perilaku tersebut dapat memberikan dampak negatif bahwa individu tersebut memiliki tubuh yang tidak ideal jika dibandingkan dengan model tersebut.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, pada penelitian ini peneliti ingin menguji bahwa *social comparison* memiliki hubungan yang signifikan dengan *body dissatisfaction* pada pengguna Instagram dewasa awal di kota Malang. Hal ini dikarenakan pada penelitian terdahulu hanya menguji hubungan *social*

*comparison* dan *body dissatisfaction* tetapi kurang mengangkat penelitian tentang penggunaan Instagram. Selanjutnya pada penelitian terdahulu subjek yang diambil adalah perempuan yang memiliki kelebihan berat badan (*overweight*), selain itu ada juga yang mengambil subjek remaja perempuan. Berbeda dengan penelitian ini, yang mengambil subjek tidak hanya perempuan tetapi juga laki-laki yang sudah memasuki masa dewasa awal. Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada pengguna Instagram dewasa awal di kota Malang.

#### **A. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat *body dissatisfaction* pada pengguna Instagram dewasa awal di kota Malang?
2. Bagaimana tingkat *social comparison* pada pengguna Instagram dewasa awal di kota Malang?
3. Apakah ada hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada pengguna Instagram dewasa awal di kota Malang?

#### **B. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui tingkat *body dissatisfaction* pada pengguna Instagram dewasa awal di kota Malang.
2. Untuk mengetahui tingkat *social comparison* pada pengguna Instagram dewasa awal di kota Malang.
3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada pengguna Instagram dewasa awal di kota Malang.

#### **C. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Khususnya bagi para ilmuwan Psikologi, penelitian ini menambah wawasan dibidang psikologi, khususnya yang berkaitan dengan hubungan *social comparison* dengan *body dissatisfaction*.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Para Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi para mahasiswa baik yang sedang menjalankan skripsi maupun yang akan menghadapinya, sehingga dapat meningkatkan motivasinya dengan lebih baik. Agar dalam pengerjaan skripsinya dapat berjalan dengan lancar.

### b. Peneliti Lain

Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi bagi peneliti lain yang ingin meneliti variabel *social comparison* dengan *body dissatisfaction*.

### c. Masyarakat Umum

Dan juga penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan juga pengetahuan baru untuk masyarakat umum tentang hubungan *social comparison* dengan *body dissatisfaction*

## BAB II LANDASAN TEORI

### A. *Body Dissatisfaction*

#### 1. Definisi *Body Dissatisfaction*

Cooper, Taylor, & Fairburn dalam (Pietro, 2008) menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* dapat dinilai ketika seorang individu membandingkan persepsi citra tubuh dengan individu lain, orientasi berlebihan terhadap citra tubuh, persepsi diri sendiri terhadap tubuh dan adanya perubahan yang drastis terhadap tubuh. Sejalan dengan hal itu Sejcova (2008) juga mendefinisikan bahwa *body dissatisfaction* adalah pikiran dan perasaan negatif tentang bentuk tubuh yang muncul ketika gambaran bentuk tubuh seseorang tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang dimiliki.

Menurut Ogden (2007), *body dissatisfaction* adalah konseptualisasi perbedadaan antara persepsi individu tentang ukuran tubuh mereka dan persepsi tubuh ideal yang diinginkan, atau sekedar ketidakpuasan dengan bentuk dan ukuran tubuh individu. *Body dissatisfaction* juga merupakan evaluasi subjektif yang negatif, terutama pada penampilan fisik seperti bentuk tubuh dan berat badan. Cash dan Pruzinsky dalam (Irmayanti, 2009) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai pikiran dan perasaan negatif tentang tubuh itu sendiri. *Body dissatisfaction* juga diartikan sebagai evaluasi negatif terhadap tubuh, termasuk bentuk tubuh dan berat badan.

Grogan (2008) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai pikiran dan perasaan negatif individu tentang tubuhnya. *Body dissatisfaction* atau *negative body image* merupakan distorsi persepsi terhadap bentuk tubuh sendiri, individu tersebut meyakini bahwa orang lain lebih menarik, merasa ukuran atau bentuk tubuh merupakan penyebab kegagalan personal, merasa malu, cemas terhadap tubuh, serta merasa tidak nyaman dan aneh dengan tubuh yang dimiliki (National Eating Disorder Association, 2003). Sedangkan Gideon dalam (Evahani, 2012)

mendefinisikan *body dissatisfaction* adalah perasaan sedih dan bingung karena memiliki badan kurang bagus dibandingkan dengan model bentuk tubuh yang sering muncul di media massa yang selalu menunjukkan bentuk tubuh ideal dan langsing.

Myers dan Crowther (2009) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai salah satu konsekuensi negatif psikologis akibat perbandingan sosial dalam berpenampilan. *Body dissatisfaction* adalah ketidakpuasan terhadap tubuh karena adanya tekanan untuk memenuhi standart kurus yang tidak realistis, digabungkan dengan pentingnya faktor penampilan sehubungan dengan peran wanita (Nevid, 2005). *Body dissatisfaction* juga merupakan faktor penting dalam gangguan makan yang membuat usaha-usaha maladaptif seperti melupakan diri dan memuntahkan kembali makanan untuk mencapai berat badan dan bentuk tuuh yang diinginkan (Nevid, 2005).

Di gambarkan dalam Al-Qur'an dan Hadist bahwa Allah menciptakan seluruh makhluk-Nya di muka bumi ini dengan sebaik-baiknya, termasuk menciptakan manusia. Namun terkadang banyak manusia yang masih belum puas dengan ciptaan Allah, seperti tidak puas dengan tubuh yang sudah dimilikinya. Allah berfirman dalam QS. *At-Taghabun* ayat 3:

خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوَرَكُمْ ۗ وَإِلَيْهِ الْمَصِيرُ

– ۳

Artinya : “Dia menciptakan langit dan bumi dengan (tujuan) yang benar, Dia membentuk rupamu, lalu memperbagus rupamu, dan kepada-Nya tempat kembali.” (QS. *At Taghabun*: 3)

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah menciptakan langit dan bumi dengan tujuan yang benar, Allah tidak menciptakan semua itu dengan sia-sia, dan Allah membentuk rupa manusia dalam bentuk yang sebagus-bagusnya, berbeda dengan makhluk lain. jika Allah menghendaki, Dia akan menjadikan rupa kalian buruk. Segala sesuatu yang manusia miliki

saat ini adalah milik Allah dan semua akan kembali kepada-Nya pada hari penghakiman, dan Allah akan membalas semua perbuatan manusia sesuai dengan amalnya. Tetapi manusia seringkali sibuk membenahi bahkan merubah bentuk tubuhnya agar terlihat cantik, sehingga mengabaikan hal tersebut. Karena pada kenyataannya banyak manusia yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Padahal menurut ayat diatas sudah dijelaskan bahwa Allah menciptakan manusia dalam bentuk rupa yang sebegas-bagusnya. Dalam Hadist riwayat Abu dawud Nabi Muhammad SAW telah bersabda:

لَعَنَ اللَّهُ الْوَأَشْمَاتِ وَالْمُسْتَوْشِمَاتِ وَالنَّامِصَاتِ وَالْمُنْتَمِصَاتِ

Artinya: “Allah melaknat orang yang mentato dan yang minta ditato. Allah melaknat pula orang yang mencabut rambut wajah dan yang meminta dicabut.” (HR. Muslim no. 2125)

Hadist yang telah dipaparkan diatas menjelaskan bahwa sesungguhnya merapikan atau mencukur bulu alis dengan cara mencukur beberapa bagian untuk mempercantik alis dan mempercantik wajah seperti yang dikerjakan sebagian perempuan hukumnya adalah haram. Karena itu termasuk merubah ciptaan Allah dan mengikuti perkataan setan yang menipu manusia untuk mengubah ciptaan-Nya. Allah melaknat manusia yang mengubah bentuk tubuhnya, karena Allah telah menciptakan manusia dengan bentuk sebaik-baiknya. Allah juga menciptakan manusia dengan segala bentuk yang baik menurut-Nya. Allah tidak pernah menciptakan manusia dengan kondisi yang buruk, walaupun ketika manusia merasa bahwa dirinya terlahir buruk tetapi tidak dengan Allah, semua manusia sama dimata-Nya. Walaupun terkadang mereka merasa buruk, namun sebenarkah Allah memberikan keistimewaan sendiri yang tidak dimiliki orang lain.

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa *body dissatisfaction* merupakan pandangan negatif terhadap tubuh, tentang ukuran tubuh individu itu sendiri dan persepsi

tubuh ideal yang diinginkan akibat dari adanya tekanan sosial atas perubahan peran individu di masyarakat untuk mencapai standart kecantikan.

## **2. Aspek-aspek *Body Dissatisfaction***

Menurut Cooper, Taylor, & Fairburn dalam (Pietro, 2008) aspek-aspek *body dissatisfaction*, antara lain:

- a. *Self of perception of body shape* (Persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh)

*Self of perception of body shape* merupakan persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh. Pikiran dan keyakinan tentang tubuh, pikiran yang negatif terhadap tubuh baik secara keseluruhan maupun sebagian bentuk tubuh, serta menyamakan bentuk tubuh mereka dari bentuk tubuh yang sebenarnya, adanya perasaan malu, sedih, dan kecewa yang dirasakan individu ketika berada di lingkungan sosial. Secara umum individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan merasa malu dengan bentuk tubuh mereka ketika berada di lingkungan sosial dan mereka akan merasa kecewa jika bentuk tubuh mereka tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal yang mereka inginkan.

- b. *Comparative perception of body image* (Membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain)

*Comparative perception of body image* merupakan aspek yang mengukur seorang individu yang membandingkan persepsi mengenai citra tubuh dengan orang lain. contoh pernyataan *comparative perception of body image* seperti “saya sering membandingkan bentuk tubuh saya dengan orang lain”.

- c. *Attitude concerning body image alteration* (Sikap yang fokus terhadap citra tubuh)

*Attitude concerning body image alteration* adalah bentuk sikap yang fokus terhadap perubahancitra tubuh. Contoh pernyataan

*attitude concerning body image alteration* “saya memuntahkan makanan demi mendapatkan bentuk tubuh yang bagus”.

- d. *Severe alteration in body perception* (Perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh)

*Severe alteration in body perception* adalah bentuk perubahan yang drastis terhadap persepsi mengenai tubuh. Contoh pernyataan *severe alteration in body perception* ”saya menghindari kegiatan berlari dikeramain karena takut lemak saya terlihat oleh orang lain”.

Menurut Thompson, Heinberg, Altabe, Tantleff-Dun (2002) *body dissatisfaction* dipengaruhi oleh beberapa aspek, antara lain:

- a. Komponen afektif

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan memiliki perasaan negatif terhadap tubuhnya.

- b. Komponen kognitif

Pengetahuan dan informasi yang berkaitan dengan *body image* yang berupa pengetahuan tentang bentuk tubuh dan ukuran tubuh individu itu sendiri yang dianggap positif dan negatif oleh lingkungan sosialnya akan disimpan dan diproses.

- c. Komponen perilaku

Perilaku yang mungkin terjadi terkait *negative body image* dan *body dissatisfaction*, salah satunya adalah mencoba menurunkan berat badan.

Menurut Asrih & Setianingsih (2004) aspek-aspek *body dissatisfaction*, antara lain:

- a. Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan mengevaluasi secara negatif bentuk tubuh mereka, baik itu secara keseluruhan atau hanya bagian dari tubuh mereka. Banyak perempuan yang kurang nyaman dengan bentuk tubuhnya dan memiliki bentuk tubuh yang jauh dari kata sempurna. Individu

akan merasa lebih baik jika membandingkan dirinya dengan orang yang mereka anggap bentuk tubuhnya kurang ideal dibandingkan dengan dirinya. Namun sebaliknya individu akan merasa rendah diri jika membandingkan dirinya dengan orang yang memiliki bentuk tubuh lebih ideal dibandingkan dirinya.

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

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

- c. *Body checking*

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

- d. Kamufase tubuh

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

- e. Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain

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

Menurut Myres dan Crowther (2009) ada dua aspek *body dissatisfaction*, yaitu:

- a. Jenis kelamin

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa laki-laki lebih merasa puas dengan bentuk tubuhnya jika dibandingkan dengan perempuan. Perempuan cenderung memberikan perhatian

yang lebih pada bentuk tubuhnya meskipun kebanyakan orang berpendapat jika perempuan lebih menarik dibandingkan laki-laki.

b. Usia

Penelitian menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* ini menjadi masalah bagi individu yang memasuki masa remaja. Tahap perbandingan sosial lebih meningkat pada masa remaja dibandingkan proses sosial, dan mereka cenderung membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh ideal seusianya.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek *body dissatisfaction* meliputi, *self of perception of body shape, comparative perception of body image, attitude concerning body image*

### 3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Body Dissatisfaction*

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) faktor-faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* antara lain:

a. Jenis kelamin

Secara umum, perempuan lebih merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya dan memiliki *negative body image*. Perempuan lebih peduli dengan penampilan fisiknya dibandingkan dengan laki-laki. Mereka selalu berupaya agar terlihat baik, tidak berbadan gemuk (obesitas) dan melampaui berat badan normal (over-weight). Adanya tekanan sosial dan harapan dari masyarakat pada remaja perempuan, ditambah dengan pentingnya faktor penampilan menyebabkan perempuan mengalami *body dissatisfaction*. Penelitian yang dilakukan Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa sekitar 40 sampai 70% remaja perempuan tidak puas dengan dua atau lebih aspek dari tubuh mereka. Jaringan adipose substansial dalam tubuh bagian tengah atau bawah merupakan fokus dari *body dissatisfaction*, seperti

pinggul, perut dan paha. Dari 50 sampai 80% perempuan di berbagai negara maju ingin menjadi langsing dan 20 sampai 60% melakukan diet bervariasi. Laki-laki juga ingin menghindari bentuk tubuh gemuk, lembek, namun laki-laki yang mengalami *body dissatisfaction* berusaha menambah berat badan untuk mengembangkan lengan atas, dada, dan bahu. Laki-laki akan merasa puas dengan tubuhnya jika mereka memiliki tubuh besar, sedangkan perempuan akan merasa puas dengan tubuhnya jika mereka memiliki tubuh kurang dari normal.

b. Media massa

Munculnya media massa mempengaruhi gambaran tubuh seseorang karena didalamnya banyak menampilkan gambaran ideal *figure* perempuan dan laki-laki. Media massa menjadi pengaruh kuat dalam budaya sosial. Menurut Peter dan Beker dalam (Hastuti, 2018) ada banyak teori yang menyatakan bahwa media sangat mempengaruhi perempuan dan laki-laki untuk memperhatikan bagian tubuhnya. Khususnya dalam hal *body dissatisfaction*, media biasanya memfokuskan pada model langsing sebagai penurun berat badan dan peninggi berat badan. Di era modern ini media sosial sudah bermacam-macam, tidak hanya TV yang menjadi pusat iklan, tetapi juga surat kabar, majalah, radio dan internet. Di masa dewasa awal individu menggunakan media sosial dengan sangat aktif, seperti Instagram, facebook, twitter, line ataupun media sosial lainnya yang menampilkan iklan atau gambar dan video dengan berbagai model. Singkatnya, media telah menciptakan citra perempuan langsing pada majalah *fashion* terbukti dengan adanya efek negatif secara langsung seperti perhatian yang lebih besar terhadap berat badan, *body dissatisfaction*, suasana hati yang negatif dan persepsi penurunan daya tarik diri.

c. Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan umpan balik yang diterima mempengaruhi konsep diri, termasuk pengaruh pada bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hal ini yang kerap kali membuat individu merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan penilaian terhadap penampilannya. Umpan balik terhadap penampilan dan kompetisi teman sebaya serta keluarga dalam hubungan interpersonal dapat mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan individu terhadap tubuhnya. Menurut Cash dan pruzinsky (2002) opini kelompok tentang individu mempengaruhi cara individu berpikir tentang tubuh mereka. Sejalan dengan itu menurut Odgen dan Taylor dalam (Hastuti, 2018) pengaruh kepercayaan tentang tubuh ideal dari orang tua, teman sebaya, dan saudara juga berkontribusi dalam meningkatkan ketidakpuasan terhadap citra tubuh.

Menurut Rice dan Brehm dalam (Mukhlis, 2013) body dissatisfaction dipengaruhi oleh 5 faktor, antara lain:

- a. Pola standart kecantikan dari setiap budaya yang tidak mungkin dicapai.
- b. Keyakinan bahwa kontrol diri dapat memberikan tubuh yang sempurna. Berat badan menjadi fokus perhatian dalam usaha peningkatan diri karena bagian tubuh yang memungkinkan untuk diubah adalah berat badan.
- c. Ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan, terutama jika meningkat menjadi kebencian terhadap tubuh, merupakan suatu ekspresi dari harga diri yang rendah dan perasaan inadekuat.
- d. Kebutuhan akan kontrol di dunia yang merasa tidak terkontrol. Kemampuan mengontrol tubuhnya sendiri membuat seseorang

merasa tidaknya mempunyai pengaruh terhadap hidupnya sendiri.

- e. Hidup di dalam budaya yang menekankan kesan awal. Dalam budaya yang mengukur yang mengukur nilai seseorang perempuan berdasarkan daya tarik tubuhnya, akan membuat identitas perempuan tersebut menjadi sangat terkait dengan penampilannya.

Menurut Thompson (2000) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *body dissatisfaction*, antara lain:

- a. Gender

Tuntutan dan kesadaran untuk berpenampilan fisik menarik semakin meluas bagi setiap orang, terutama bagi perempuan. Adanya tuntutan bahwa perempuan harus berpenampilan menarik membuat para perempuan selalu ingin terlihat menarik, dikarenakan juga laki-laki cenderung mencari perempuan yang menarik. Perempuan yang mendapat penilaian negatif biasanya adalah perempuan yang kurang memenuhi standart penampilan fisik yang ada di masyarakat, dan harus menerima sanksi sosial yang kurang menyenangkan. Perempuan mengalami *body dissatisfaction* yang lebih rendah dibandingkan dengan perempuan. Perempuan mengalami *body dissatisfaction* dengan berat badannya dan ingin memiliki berat badan yang lebih rendah dari berat badan yang sekarang. Selain itu perempuan juga sering merasa tidak puas dengan beberapa bagian sensitif tubuhnya (seperti, perut, pantat, pinggul dan paha) jika dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan memiliki penilaian terhadap tubuh lebih negatif dan sering mengalami distorsi citra tubuh atau emosi citra tubuh yang negatif.

- b. Berat badan dan derajat kekurusan atau kegemukan

Konsep citra tubuh berkaitan dengan derajat kekurusan atau kegemukan. Ditemukan dalam sebuah penelitian bahwa

perempuan yang memiliki persepsi berat badannya termasuk dalam kategori rata-rata akan merasa lebih puas dibandingkan dengan perempuan yang memiliki persepsi jika berat badannya termasuk dalam kategori gemuk, tanpa melihat ukuran tubuh yang sesungguhnya.

c. Budaya

Citra tubuh individu berkembang dalam konteks budaya. Norma budaya memiliki pengaruh dalam perkembangan diri dan sikap serta perilaku yang berkaitan dengan diri sendiri dan kepuasan citra tubuh.

d. Sosialisasi

Di masa kecil, melalui orang tua, teman ataupun significant other, nilai-nilai penampilan seperti standar fisik yang berlaku, modelling interpersonal serta sikap terhadap penampilan, diajarkan dan disosialisasikan. Pandangan orang tua terhadap tubuhnya bisa mempengaruhi bagaimana seorang anak mempersepsikan tubuhnya.

e. Konsep diri

Konsep diri seorang individu juga dapat berpengaruh pada seberapa besar kepuasan citra tubuh yang dirasakan individu. Aspek lain dari konsep diri yang tidak kalah penting adalah kepercayaan diri dan harga diri. Individu yang memiliki harga diri positif, tidak akan mudah terpengaruh oleh hinaan-hinaan dari lingkungan terkait penampilan fisiknya.

f. Media massa

Media massa memiliki peran yang cukup besar dalam penyampaian informasi terkait tubuh yang ideal. Sebuah studi terhadap 4294 iklan TV di Inggris menunjukkan bahwa pernyataan mengenai kemenarikan fisik perempuan paling umum ditampilkan profil perempuan. Informasi bahwa perempuan harus menarik secara fisik agar diterima, disuarakan dengan jelas dalam

jaringan iklan televisi. Tubuh ideal biasanya ditampilkan di majalah, film, TV dan dunia periklanan yang menggambarkan sosok perempuan ideal dengan figur perempuan yang bertubuh langsing. Pada saat media massa gencar memperkenalkan tubuh langsing sebagai ukuran bagi perempuan, maka para perempuan pada umumnya akan mengalami tekanan untuk mengontrol berat badan mereka.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penyebab *body dissatisfaction* meliputi, jenis kelamin, media massa, dan hubungan interpersonal.

## **B. *Sosial Comparison***

### **1. Definisi *Sosial Comparison***

Festinger (1954) mengemukakan bahwa teori *social comparison* adalah suatu proses saling mempengaruhi dan perilaku saling bersaing dalam interaksi sosial, hal ini disebabkan adanya kebutuhan untuk penilaian diri dan perbandingan dengan orang lain. Festinger (1954) dalam (Fardouly, & Vartarian, 2015) mendefinisikan bahwa *social comparison* merupakan kegiatan penilaian terhadap pencapaian dan pertahanan diri dalam berbagai aspek kehidupan dengan membandingkan dirinya dengan orang lain untuk mengetahui seberapa jauh kemampuan dirinya bertahan. Sejalan dengan itu Eddleston (2009) mengemukakan bahwa manusia cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal ini didasakan teori yang dikembangkan oleh Festinger pada tahun 1954, yaitu teori *social comparison* (Irmayanti, Hubungan Antara Media, Self Esteem, dan Body Dissatisfaction pada Remaja Putri, 2009).

Berdasarkan teori *social comparison* Festinger (1954) individu menggunakan suatu jenis informasi sosial untuk memahami dan mempelajari kondisi mereka sendiri. Individu membandingkan diri sendiri dan kehidupannya dengan orang lain berdasarkan informasi yang didapat, dan cenderung melakukan *social comparison* dengan orang lain yang

sedikit lebih baik dari dirinya sendiri. Festinger (1954) dalam (Buunk, & Gibbons, 2007) percaya bahwa individu biasanya lebih menyukai informasi yang objektif untuk menilai posisinya dalam aspek tertentu dan ketika informasi tersebut tidak tersedia, maka akan beralih ke orang lain untuk mendapatkan informasi sosial. Buunk & Gibbons (2007) mendefinisikan *social comparison* sebagai fenomena sosial yang terjadi hampir dimana-mana dan setiap orang pasti akan melakukannya seiring berjalannya waktu, karena pada dasarnya kegiatan semacam ini dapat memenuhi fungsi dasar, seperti memberikan informasi yang berguna tentang status sosial seseorang, cara beradaptasi dengan situasi yang menantang dan perasaan lebih baik tentang dirinya sendiri.

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

Di gambarkan dalam Al-Qur'an dan Hadits bahwa Allah telah memberikan tanda-tanda kebesarannya dengan menciptakan manusia dalam keadaan yang berbeda-beda. Namun masih banyak manusia yang merasa kurang percaya diri dengan kondisi fisiknya. Allah berfirman dalam QS. Ar-Rum ayat 22:

وَمِنْ آيَاتِهِ ۖ خَلَقَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَاٰخْتَلَفَ الْاَلْسِنٰتِكُمْ وَالْوٰاٰنِكُمْ ۗ اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ

لَاٰيٰتٍ لِّلْعٰلَمِيْنَ - ٢٢

Artinya: “Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah penciptaan langit dan bumi, perbedaan bahasamu dan warna kulitmu. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang mengetahui”. (QS. Ar-Rum (60): 22)

Ayat diatas menjelaskan bahwa Allah menunjukkan tanda-tanda kebesarannya dengan menciptakan langit dan bumi, perbedaan bahasa dan dialek, serta warna kulit yaitu hitam, putih atau lainnya. Sesungguhnya di dalam hal itu terdapat tanda-tanda yang dapat diambil manfaatnya oleh orang-orang yang memiliki ilmu dan kephahaman. Perbedaan tersebut merupakan tanda kebesaran Allah. Namun terkadang manusia kurang bersyukur dengan ciptaan Allah, seperti kurang percaya diri dengan kondisi fisiknya atau bahkan berfikir mengapa kita harus dilahirkan dengan kondisi fisik yan seperti ini. Hal tersebut disebabkan mereka suka membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih baik dan ideal. Sehingga muncul rasa tidak puas dengan apa yang telah di karuniakan Allah kepadanya. Dalam Hadist yang diriwayatkan oleh Muslim, Ahmad, dan Ibnu Majah Nabi Muhammad SAW bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : إِنَّ اللَّهَ

لَا يَنْظُرُ إِلَى صُورِكُمْ وَ أَمْوَالِكُمْ وَ لَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ وَ أَعْمَالِكُمْ

Artinya: *Dari Abu Hurairah Radhiyallahu ‘anhu, ia berkata: Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam telah bersabda, ”Sesungguhnya Allah tidak memandang kepada rupa kalian, juga tidak kepada harta kalian, akan tetapi Dia melihat kepada hati dan amal kalian”.* TAKHRIJ HADITS (HR. Muslim, Ahmad, dan Ibnu Majah).

Hadits tersebut menjelaskan bahwa seungguhnya Allah tidak melihat bentuk rupa dan harta manusia, melainkan Allah hanya melihat hati dan amal manusia. Namun manusia seringkali merasa takut dengan penilaian orang lain terhadap dirinya. Padahal penilaian Allah terhadap dirinya jauh

lebih penting dari pada penilaian orang lain terhadap dirinya. Hal itu terjadi karena mereka sendiri yang sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain sehingga muncul rasa tidak puas dengan apa yang telah di karuniakan Allah kepadanya, selain itu juga akhirnya mereka merasa kurang percaya diri dan menganggap penilaian orang lain terhadap dirinya buruk.

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *social comparison* itu sendiri adalah kegiatan menilai (fisik, perasaan, prestasi, sikap dan aspek lainnya) diri sendiri dengan cara membandingkan dirinya dengan orang lain baik bersifat *upward comparison* (perbandingan ke atas) maupun *downward comparison* (perbandingan ke bawah).

## **2. Jenis-jenis *Social Comparison***

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

### **a. *Upward Comparison* (Perbandingan ke atas)**

*Upward comparison* merupakan suatu bentuk penilaian diri sendiri dengan sesuatu (tubuh, pengetahuan, kemampuan) atau orang lain yang lebih baik darinya. *Upward comparison* mengacu pada proses dimana individu menilai diri mereka dengan individu lain yang dianggap lebih unggul pada dimensi tertentu (Guyer & Vaughan-Jonhston, 2018) dalam (Setiawati, 2020). Jenis perbandingan ini biasanya dilakukan untuk upaya perbaikan diri, mengidentifikasi orang lain yang lebih unggul dari dirinya dapat memberikan informasi berharga untuk membantu meningkatkan kualitas individu yang melakukan *social comparison*. Eddleston (2009) mengemukakan bahwa orang yang memiliki kecenderungan melakukan *upward comparison* biasanya memiliki motivasi yang kuat untuk menjadi individu yang lebih baik dari sebelumnya. Brickman (1977) dalam (Gibbons, & Gerrard, M., 1989) mengemukakan bahwa *upward comparison* secara umum tidak menutup kemungkinan dapat memberikan

efek negatif. Beberapa penelitian juga menemukan bahwa orang yang mengalami tekanan psikologis biasanya menghindari perbandingan dengan orang yang lebih baik darinya karena khawatir akan efeknya yang mengancam (Friend, & Gilbert, 1973). Dalam beberapa penelitian ditemukan bahwa individu yang membandingkan dirinya dengan standart yang tinggi seperti model atau *selebriti (upawrd comparison)* dapat menyebabkan munculnya citra tubuh negatif dan hal tersebut normatif (Richins, 1995).

b. *Downward Comparison* (Perbandingan ke bawah)

*Downward comparison* adalah suatu bentuk penilaian membandingkan diri sendiri dengan individu yang lebih inferior (yang lebih rendah) dari dirinya pada aspek tertentu. Eddleston (2009) mengemukakan bahwa individu membandingkan dirinya dengan individu lain yang tidak lebih baik dari dirinya untuk mempertahankan atau meningkatkan citra dirinya. *Downward comparison* membuat individu merasa lebih nyaman dengan dirinya sendiri dan situasi saat ini. Memperbaiki perasaan dengan membuat *downward comparison* tidak akan memotivasi individu untuk melakukan *upward comprison*, karena pada dasarnya *upward comparison* biasanya digunakan untuk menilai kemampuan individu terhadap individu lainnya (Festinger, 1954). *Downward comparison* lebih disukai, sedangkan *upward comparison* cenderung dihindari karena ini akan berdampak negatif terhadap harga diri. *Downward comparison* terlihat lebih banyak dimotivasi oleh keinginan memperbaiki diri (mempertahankan dan menciptakan citra diri) daripada penilaian, dimana individu merasa terancam atau tertekan berusaha mempertahankan kesejahteraan subjektif mereka dengan melakukan perbandingan dengan individu yang kurang beruntung (Wills, 1981).

Berdasarkan pemaparan diatas dapat dilihat bahwa pada dasarnya individu tidak hanya melakukan perbandingan pada satu arah, tetapi pada dua arah yaitu *upward comparison* dan *downward comparison* yang tentunya akan berakibat pada kondisi psikologis tertentu. pada penelitian ini, kedua jenis *social comparison* ini adalah aspek dari *social comparison*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari penelitian Setiawati (2020) yang dikembangkan oleh O'Brien (2009) berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Festinger (1954) yaitu *The Upward And Downward Appearance Comparison Scale* (UDACS).

### **3. Aspek-aspek *Social Comparison***

Menurut Festinger (1954) terdapat 3 aspek dalam *social comparison*, antara lain:

a. *Evaluate opinions and abilities accurate*

Individu secara akurat menilai pendapat dan kemampuan dengan cara membandingkan masing-masing pendapat dan kemampuan orang lain. Pikiran seseorang mengenai posisinya dan bagaimana penilaiannya tentang kemampuannya tentu akan mempengaruhi perilaku. Penilaian kemampuan dilakukan dengan membandingkan kinerja yang mencerminkan kemampuan diri sendiri dengan orang lain. Misalnya yaitu ketika seseorang ingin menilai kemampuan berlarinya maka ia akan membandingkan waktu berlarinya dengan orang lain, lalu memberikan pendapat atas penilaian yang dilakukannya. Sehingga dapat diketahui bahwa penilaian pendapat dan kemampuan dapat muncul pada situasi yang sama.

b. *Evaluate through comparisons with other people*

Individu melakukan penilaian diri dengan membandingkan diri sendiri dengan orang lain. penilaian biasanya dilakukan dengan *upward comparison* (perbandingan ke atas) atau *downward comparison* (perbandingan ke bawah).

c. *Prefer to compare with similar other*

Individu cenderung melakukan perbandingan dengan orang lain yang memiliki kesamaan dengan dirinya. Individu tersebut membandingkan beberapa hal seperti kemampuan, pendapat, tubuh (fisik), pencapaian, dan beberapa aspek lain dari dirinya.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek *social comparison* meliputi, *Evaluate opinions and abilities accurately*, *Evaluate through comparisons with other people*, dan *Prefer to compare with similar other*.

### **C. Hubungan *Social Comparison* dengan *Body Dissatisfaction* pada Pengguna Instagram Dewasa Awal**

Instagram merupakan salah satu media sosial yang menarik perhatian banyak orang, karena Instagram memberikan berbagai macam fitur dan kemudahan bagi penggunanya untuk mengakses (Nasiha, 2017). Instagram merupakan sebuah aplikasi *microbloging* yang fungsi utamanya adalah untuk mengunggah foto (Putra M. R., 2017). Kepopuleran Instagram kemudian memicu munculnya *selebgram* dan orang-orang yang sebenarnya bukan dari kalangan artis namun mempunyai banyak *followers* karena foto atau video yang mereka unggah menarik (Nasiha, 2017). Munculnya idola-idola baru di Instagram seperti *selebgram* membuat pengguna Instagram meniru apa yang dilakukan *selebgram* tersebut. Banyaknya *selebgram* yang menampilkan bentuk tubuh ideal membuat munculnya istilah *body goals* yang merujuk pada intensi untuk membuat bentuk tubuh serupa dengan target yang disebut *body goals*.

Pengguna Instagram yang paling banyak di Indonesia adalah individu yang berada dalam masa dewasa awal. Sejalan dengan yang dikatakan Coyne, Padilla-Walker, & Howard (2013) bahwa penggunaan media menjadi salah satu yang menonjol pada individu yang berada dalam masa dewasa awal. Menurut Hurlock (1980) tahap perkembangan dewasa awal adalah masa dimana seorang individu berada pada rentang usia 18-40 tahun. Setiap tahap perkembangan memiliki tugas perkembangannya sendiri, begitu pula dengan masa dewasa awal.

Menurut Havighurts (2004), tugas perkembangan dewasa awal berkaitan langsung dengan bentuk fisik. Tugas perkembangan pada masa dewasa awal adalah mencari dan menemukan calon pasangan yang mengarah pada kebutuhan untuk tampil cantik di depan orang lain, membina hidup berumah tangga, dan mencari pekerjaan yang memerlukan daya tarik fisik yang menyebabkan mulai munculnya kebutuhan individu untuk memperhatikan penampilannya di masa dewasa awal (Suseno, 2014). Individu pada masa dewasa awal percaya bahwa dengan memiliki tubuh yang ideal dan menarik, mereka akan memiliki kehidupan asmara yang lebih baik dan lebih mudah untuk terlibat dalam hubungan romantis, karena daya tarik fisik dari dulu telah menjadi hal yang penting dan utama dalam sebuah hubungan (Suseno, 2014). Oleh karena itu individu pada masa dewasa awal akan berusaha keras untuk mencapai standart fisik yang ideal berdasarkan perspektif sosial (Pratiwi, 2016).

Banyaknya foto atau video yang menampilkan sosok perempuan yang bertubuh ideal di Instagram dapat semakin meningkatkan keinginan perempuan untuk terus berusaha memiliki tubuh yang sempurna. Sayangnya, tidak semua perempuan dilahirkan dalam kondisi yang ideal. Kesenjangan antara kecantikan yang berlaku di masyarakat dan bentuk tubuh yang dimiliki perempuan membuat banyak perempuan merasa tidak puas dengan penampilan atau tubuhnya (*body dissatisfaction*) (Sunartio, 2012). *Body dissatisfaction* adalah perasaan tidak puas terhadap bentuk dan ukuran tubuh akibat dari adanya kesenjangan persepsi antara bentuk tubuh ideal dan bentuk tubuh sebenarnya, atau secara sederhananya dapat dikatakan ketidakpuasan terhadap atas ukuran dan bentuk tubuh (Ogden, 2010). Ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan komponen persepsi dari citra tubuh karena adanya perbedaan antara ukuran tubuh ideal dan ukuran tubuh yang sebenarnya (Ogden, 2010).

Brooks Gunn & Paikof (Husni, 2014) menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih banyak mengalami *body dissatisfaction* dibandingkan remaja laki-laki. Yuanita, Elicabeth, & Monique (2013) menunjukkan bahwa

sebagian besar (74%) subjek remaja mengalami *body dissatisfaction* pada kategori tinggi. Kemudian sebagian besar subjek dewasa awal mengalami *body dissatisfaction* tinggi (52%) dan sedang (34%). Beberapa subjek pada usia dewasa madya mengalami *body dissatisfaction* dalam kategori sedang (60%). *Body dissatisfaction* menjadi penting untuk diteliti karena pada penelitian-penelitian sebelumnya mengatakkn bahwa orang yang mengalami *body dissatisfaction* dapat mengakibatkan perilaku diet pada individu, dan diet yang berlebihan akan memicu gangguan makan atau yang diasa disebut *eating disorder* dan beresiko meningkatkan *eating pathology* seperti *bulimia nervosa* dan *anorexia nervosa*. *Body dissatisfaction* juga merupakan faktor yang menonjol dalam pengembangan gangguan makan (Jonstang, 2009).

Perempuan memiliki tingkat perhatian yang tinggi terhadap penampilan fisik mereka. Mereka sering membandingkan fisik khususnya bentuk tubuh mereka dengan bentuk tubuh orang lain yang terlihat lebih menarik dan ideal (Puspitasari, 2017). Menurut Sunartio (2012) salah satu faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* adalah *social comparison*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *social comparison* terjadi ketika seorang individu membandingkan dirinya dengan individu lain untuk memperoleh penilaian yang lebih akurat tentang dirinya di masyarakat. Dalam hal ini, perilaku yang akan muncul adalah *body dissatisfaction* terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Ketika seorang individu membandingkan tubuhnya dengan orang lain, hal itu dapat menimbulkan keinginan untuk mengubah bentuk tubuhnya sesuai dengan individu yang ditiru. Sebuah foto bahkan secara langsung dapat mempengaruhi *social comparasion* yang ada dan hal tersebut juga dapat mendorong perasaan individu menjadi rendah diri atau iri (Rizki, 2017).

*Social comparasion* terjadi karena adanya standart tubuh yang ideal, sehingga individu membandingkan bentuk tubuhnya sendiri dengan tubuh ideal masyarakat, yang berujung pada ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) (Grogan, 1999). *Sosial comparison* adalah proses subyektif dalam membandingkan kemampuan dan penampilan dirinya dengan orang

lain yang berada dalam lingkungannya (Festinger, 1952). Semakin sering seorang perempuan membandingkan tubuhnya dengan tubuh perempuan lain, dapat menyebabkan mereka semakin tidak puas dengan bentuk tubuhnya sendiri (Tylka T. L., 2010). Hal ini sejalan dengan dengan yang diungkapkan Jones (2001), bahwa *social comparasion* merupakan faktor penting dalam pembentukan *body image* yang kemudian akan mempengaruhi *body dissatisfaction* seseorang.

Menurut Buunk dan Gibbons dalam (Guimond, 2006) *social comparison* adalah perbedaan karakteristik individu seperti bagaimana kita menggunakan individu lain untuk memahami diri kita sendiri. Sementara itu Festinger dalam (Sarwono, 2003) meyakini bahwa *social comparison* adalah proses saling mempengaruhi dan perilaku bersaing dalam interaksi sosial yang disebabkan oleh kebutuhan untuk penilaian diri sendiri melalui *social comparison*. Menurut Coulson dalam (Husni, 2014) ada dua jenis *social comparison*, yaitu *upward comparison* dan *downward comparison*. *Upward comparison* adalah perbandingan sosial yang dilakukan oleh individu tersebut dengan memilih objek pembanding yang dianggap lebih baik dari dirinya, sedangkan *downward comparison* adalah perbandingan sosial dengan memilih objek pembanding yang lebih buruk dari dirinya. Kemudian, Festinger (1954) menjelaskan bahwa orang lebih cenderung melakukan *upward comparasion*. Bentuk *social comparison* diantaranya ditemukan oleh Putra, Putra, & Diny (2019). Dalam penelitiannya, sebagian subjek membandingkan dirinya dengan artis dan teman yang dianggap memiliki penampilan yang ideal. Proses membandingkan diri sendiri dengan orang lain itulah yang menyebabkan subjek merasa tidak puas dengan tubuhnya.

Dari penjelasan di atas dapat kita ketahui keberadaan media sosial dapat mendorong sikap *social comparison* yang ternyata berhubungan dengan *body dissatisfaction*. Karena banyaknya akun di media sosial terutama Instagram yang menampilkan gambar *selebgram* yang memicu terbentuknya standart kecantikan ideal. Standart kecantikan idela tersebut akan mendorong

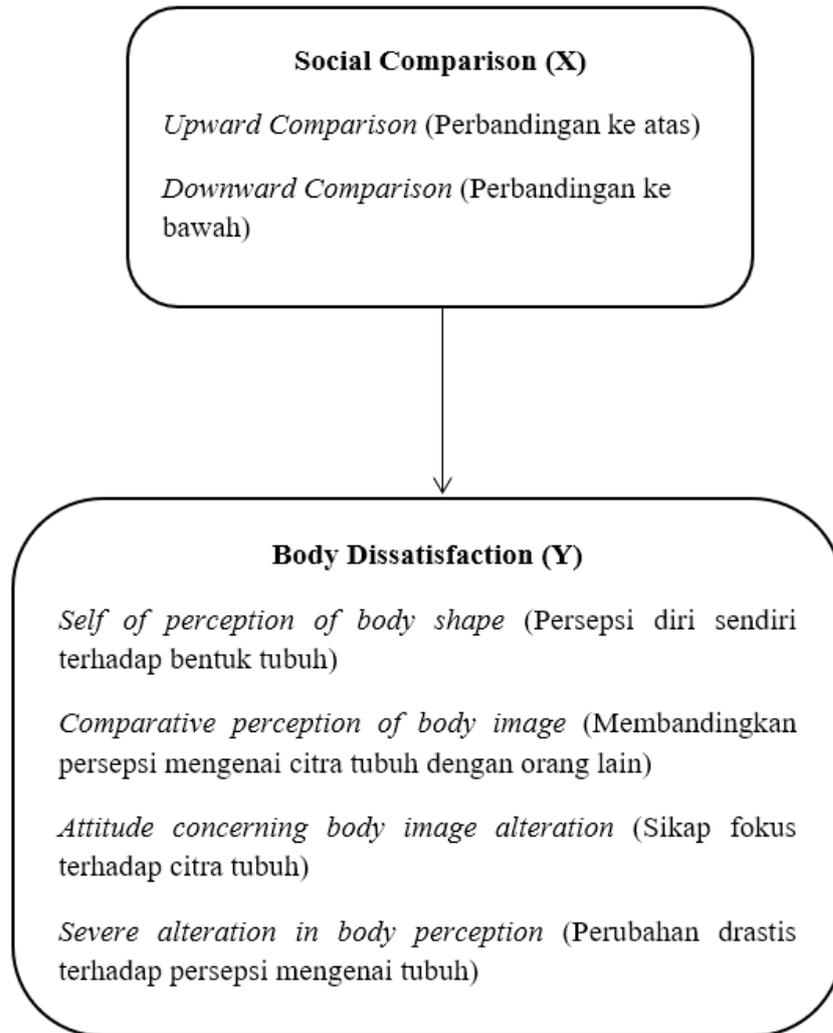
seseorang untuk melakukan penilaian pada tubuhnya dengan cara melakukan *social comparison*. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada pengguna Instagram dewasa awal.

#### **D. Hipotesis**

Ha : terdapat hubungan yang signifikan antara *social comparison* (X) dengan *body dissatisfaction* (Y) pada pengguna Instagram dewasa awal.

Ho : tidak ada hubungan yang signifikan antara *social comparison* (X) dengan *body dissatisfaction* (Y) pada pengguna Instagram dewasa awal.

**Gambar 2.1 Kerangka Berpikir**



**Keterangan:**

—————> : Mempengaruhi

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dimana analisisnya disajikan dalam bentuk data-data numerikal (angka) tentang perilaku yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2010). Menurut Arikunto (2006) penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, interpretasi data, dan kemunculan hasilnya. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian dengan sampel yang besar (Azwar, 2007). Penelitian ini bersifat non-eksperimental, karena tidak dilakukan perlakuan apapun terhadap variabel penelitian.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis korelasional antara dua variabel yang menggunakan analisis statistik *product moment* untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar dua variabel tersebut. Fokus penelitian ini lebih kepada pengujian hubungan antara dua variabel atau lebih (Alsa, 2007). Penelitian ini dilakukan untuk menguji “Hubungan *Social Comparison* Dengan *Body Dissatisfaction* Pada Pengguna Instagram Dewasa Awal”.

#### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Menurut Azwar (2007) variabel merupakan suatu konsep mengenai atribut yang memiliki nilai variasi secara kualitatif dan kuantitatif. Variabel dalam penelitian ini, antara lain:

1. Variabel Bebas (X) : *social comparison*.
2. Variabel Terikat (Y) : *body dissatisfaction*.

#### **C. Definisi Operasional Variabel**

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yang digunakan untuk membantu menentukan alat ukur yang akan digunakan untuk mengumpulkan data dan teknis analisis data yang akan digunakan dalam penelitian. Definisi

operasional bertujuan untuk menghindari salaf penafsiran. Adapun definisi operasional variabel-variabel pada penelitian ini, antara lain:

1. *Body Dissatisfaction*

*Body dissatisfaction* merupakan pandangan negatif terhadap tubuh, tentang ukuran tubuh individu itu sendiri dan persepsi tubuh ideal yang diinginkan akibat dari adanya tekanan sosial atas perubahan peran individu di masyarakat untuk mencapai standart kecantikan.

2. *Social Comparison*

*Social comparison* adalah kegiatan menilai (fisik, perasaan, prestasi, sikap dan aspek lainnya) diri sendiri dengan cara membandingkan dirinya dengan orang lain baik bersifat *upward comparison* (perbandingan ke atas) maupun *downward comparison* (perbandingan ke bawah). Dalam penelitian ini subjek membandingkan dirinya sendiri dengan postingan gambar pengguna Instagram.

#### **D. Populasi dan Sampel**

Populasi merupakan daerah generalisasi yang akan dikenai kesimpulan penelitian (Azwar, 2007). Penentuan populasi dalam penelitian menjadi hal penting karena melalui penentuan populasi seluruh kegiatan penelitian akan relevan dengan tujuan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah pengguna Instagram dewasa awal di kota Malang. Sampel merupakan bagian dari populasi yang diteliti (Arikunto, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*, 2006). Sampel pada penelitian ini berjumlah 272 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang. Jumlah ini berdasarkan tabel rumus sampel Isaac & Michael dalam (Sugiyono, 2019). Teknik pengumpulan sampel akan dilakukan secara *purposive sampling*. Metode *Purposive sampling* merupakan pengambilan sampel yang dilakukan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu (Azwar, 2011). Adapun karakteristik sampel yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Pengguna Instagram yang aktif minimal 3 tahun terakhir

Karakteristik ini digunakan agar peneliti benar-benar mendapatkan *responden* yang memang masih aktif menggunakan Instagram minimal 3 tahun terakhir, sehingga dapat terlihat hubungan antara dua variabel.

2. Berusia 18-24 tahun

Karakteristik ini digunakan berdasarkan laporan dari NapoleonCat, salah satu perusahaan analisi Sosial Media Marketing yang berbasis di Warsawa Polandia tahun 2019 yang menyatakan pengguna media sosial Instagram di Indonesia yang berusia 18-24 tahun merupakan kelompok usia pengguna terbesar di Indonesia, terhitung 37,3% dari total pengguna, atau sekitar 23 juta (Pertiwi, 2019). Hal tersebut sesuai dengan pendapat Santrock dalam (Dewi, 2020) yang mengemukakan mengenai rentang usia masa perkembangan dewasa awal ini yaitu usia 18-25 tahun, masa dimana perkembangan fisik individu sedang berada dipuncaknya. Hal ini yang mengakibatkan munculnya keinginan individu untuk memiliki penampilan yang menarik dihadapan orang lain. Sejalan dengan itu Havighurts (2004) menyatakan bahwa tugas perkembangan dewasa awal berkaitan langsung dengan bentuk fisik, yaitu mencari dan menemukan calon pasangan.

3. Berdomisili di Kota Malang

Karakteristik ini digunakan untuk memudahkan peneliti menjangkau *responden* dan untuk mengetahui efektivitas variabel tersebut di Kota Malang. Hal ini didasarkan pada pendapat yang mengatakan bahwa Kota Malang merupakan kota yang didominasi oleh kelompok usia 20-24 tahun yang berjumlah 107.910 jiwa dan juga dari hasil wawancara kepada pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang yang menunjukkan bahwa ketika mereka mengakses Instagram mereka akan melakukan *social comparison* dan membuat mereka mengalami *body dissatisfaction*.

### E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan metode yang digunakan peneliti untuk memperoleh data tentang variabel penelitian. Tahap pengumpulan data merupakan tahap yang penting dalam penelitian, karena tahap pengumpulan data digunakan untuk menemukan masalah dalam penelitian (Arikunto, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*, 2006). Dalam penelitian ini metode pengumpulan datanya menggunakan skala sebagai pernyataan tertulis. Peneliti menggunakan skala untuk mendapatkan data dan jawaban untuk menjelaskan konstruksi psikologis atau konsep kepribadian seseorang. Terdapat dua skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala *body dissatisfacton* dan skala *social comparison*.

Model skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *skala likert*. Skala likert menurut Sugiyono (2016) merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi individu atau kelompok dari suatu fenomena. Tugas *responden* selanjutnya hanya memberikan *checklist* pada jawaban yang sudah dipilih. Empat alternatif jawaban yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Dalam pengambilan data, peneliti akan melakukan pengambilan data melalui *Google form*, karena dengan cara ini peneliti dapat mendapatkan banyak *responden* yang dianggap dapat mewakili populasi dan juga dapat menghemat waktu.

**Tabel 3. 1 Bobot penilaian skala likert**

<i>Favorable</i>	Skor	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Tidak Setuju (STS)
Setuju (S)	3	Tidak Setuju (TS)
Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Setuju (SS)

Untuk memperoleh data tentang variabel penelitian, pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang diminta untuk memberikan jawaban atas pernyataan tentang kondisinya.

### 1. Skala *Body Dissatisfaction*

Skala yang digunakan untuk mengukur *body dissatisfaction* pada penelitian ini diadopsi dari skala *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) yang disusun oleh Cooper, Taylor & Fairburn (1987) dalam (Muzayyanah, 2020) yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dalam judul penelitian gambaran citra tubuh dan aktivitas fisik pada siswi SMP Al-ulum Pekanbaru oleh Aritonang, Suyanto, & Azrin (2015). Skala *Body Shape Questionnaire* ini memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. Nilai koefisien korelasi keseluruhan aitem lebih dari 0,30 yaitu 0,306 - 0,786 yang artinya skala ini telah terbukti valid untuk mengukur *body dissatisfaction*. Kemudian koefisien reliabilitasnya menunjukkan angka 0,937. Aspek yang terdapat dalam skala ini, antara lain:

- a. *Self of perception of body shape* (Persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh)
- b. *Comparative perception of body image* (Membandingkan persepsi mengenai citra tubuh dengan orang lain)
- c. *Attitude concerning body image alteration* (Sikap fokus terhadap citra tubuh)
- d. *Severe alteration in body perception* (Perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh)

Rincian *blue print* dari skala *Body Shape Questionnaire* yang digunakan untuk mengukur *body dissatisfaction* dapat dilihat pada tabel 3.2:

**Tabel 3. 2 *Blue print* skala *body dissatisfaction***

Aspek	Nomor aitem	Jumlah aitem
Persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh	<i>Favorable</i>	
	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8,9, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 19,21, 22, 23, 24, 28, 30, 33, 34	22
Membandingkan persepsi mengenai citra tubuh dengan orang lain	12, 20, 25, 29, 31	5

Sikap fokus terhadap citra tubuh	7, 13, 18, 26, 32	5
Perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh	8, 27	2
<b>Jumlah</b>		34

## 2. Skala *Social Comparison*

Skala yang digunakan untuk mengukur *social comparison* pada penelitian ini diadopsi dari penelitian Setiawati (2020) yang berjudul hubungan perbandingan sosial dengan citra tubuh pada mahasiswa pengguna Instagram yang dikembangkan oleh O'Brien (2009) berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Festinger (1954) yaitu *The Upward And Downward Appearance Comparison Scale* (UDACS). Skala *The Upward And Downward Appearance Comparison Scale* (UDACS) ini memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. Nilai koefisien korelasi keseluruhan aitem lebih dari 0,30 yaitu 0,566 - 0,614 yang artinya skala ini telah terbukti valid untuk mengukur *social comparison*. Kemudian koefisien reliabilitasnya menunjukkan angka 0,840. Aspek yang terdapat dalam skala ini, antara lain:

- a) *Upward comparison* (Perbandingan ke atas)
- b) *Downward comparison* (Perbandingan ke bawah)

Rincian *blue print* dari *The Upward And Downward Appearance Comparison Scale* (UDACS) yang digunakan untuk mengukur *social comparison* dapat dilihat pada tabel 3.3:

**Tabel 3. 3 *Blue print* skala *social comparison***

Aspek	Indikator	Nomor item
<i>Upward comparison</i> (Perbandingan ke atas)	menilai penampilan diri dengan orang lain yang dianggap lebih baik	<i>Favorable</i> 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
<i>Downward comparison</i> (Perbandingan ke bawah)	menilai penampilan diri dengan orang lain yang sama atau lebih buruk	11, 12, 13
<b>Jumlah</b>		13

## F. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Validitas merupakan proses yang menghasilkan informasi tentang alat ukur yang digunakan telah mengukur hal yang memang ingin diukur (Nisfiannoor, 2009). Uji validitas merupakan pengukuran koefisien korelasi antara skor dari suatu pertanyaan ataupun indikator yang diujikan dengan skor total variabel tersebut. Suatu aitem dapat dikatakan layak digunakan atau tidak jika uji signifikansi koefisien korelasi pada taraf signifikansi  $< 0,05$  ( $=5\%$ ), yang artinya suatu aitem dapat dikatakan valid jika berkorelasi signifikan terhadap skor total aitem (Herlina, 2019). Selain itu, apabila  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel maka dapat dikatakan valid, dan jika  $r$  hitung lebih kecil dari  $r$  tabel maka dapat dikatakan tidak valid (Azwar, 2014). Uji validitas pada penelitian ini menggunakan rumus dari Pearson yakni *Product Moment* dengan bantuan IBM SPSS 23.0.

Rumus uji validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{[N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2][N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2]}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi person

$x_i$  = Variabel independen

$y_i$  = Variabel dependen

$n$  = Banyak sampel

**Tabel 3. 4 Hasi Uji Validitas *Body Shape Questionnaire***

Item	Validitas			Keterangan
	Nilai Sig. (2-tailed)	Probabilitas	Status	
1	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$
2	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$
3	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$
4	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$

5	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
6	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
7	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
8	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
9	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
10	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
11	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
12	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
13	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
14	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
15	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
16	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
17	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
18	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
19	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
20	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
21	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
22	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
23	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
24	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
25	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
26	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
27	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
28	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
29	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
30	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
31	.001	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
32	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
33	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
34	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05

**Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas *Social Comparison***

Item	Validitas			Keterangan
	Nilai Sig. (2-tailed)	Probabilitas	Status	
1	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
2	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
3	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
4	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
5	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
6	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
7	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
8	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
9	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05

10	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
11	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
12	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
13	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05

Berdasarkan hasil uji validitas pada tabel 3.4 menunjukkan bahwa pada instrumen penelitian *body dissatisfaction* jumlah aitem sebelum uji validitas sebanyak 34, jumlah aitem yang gugur sebanyak 0, dan jumlah yang diperbaiki sejumlah 0. Sedangkan pada tabel 3.5 instrumen *social comparison* jumlah aitem sebelum uji validitas sebanyak 13, jumlah aitem yang gugur sebanyak 0, dan jumlah yang diperbaiki sejumlah 0.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan suatu tingkat kepercayaan dari suatu hasil yang diperoleh dalam pengukuran. Apabila dalam suatu pengukuran dapat menghasilkan informasi yang reliabel, terpercaya, keterandalan, keajegan, kestabilan, konsisten dan sebagainya, maka dapat dikatakan bahwa pengukuran tersebut memiliki reliabilitas yang tinggi, tetapi ide pokok yang terdapat dalam konsep reliabilitas merupakan hasil yang menentukan sejauhmana pengukuran tersebut dapat dipercaya (Azwar, 2010). Koefisien reliabilian ( $r_{xx}$ ) dalam suatu penelitian berada pada angka 0 sampai 1,00. Yang artinya jika reliabilitas suatu skala mendekati angka 1,00 maka pengukuran tersebut semakin reliabel. Tetapi pada kenyataannya dalam pengukuran psikologi belum pernah ditemukan hasil yang sempurna dengan koefisien nilai  $r_{xx} = 1,00$  (Azwar, 2010).

Rumus uji reliabilitas yang digunakan pada penelitian ini adalah:

$$r_n = \left[ \frac{n}{(n-1)} \right] \left[ 1 - \frac{\Sigma \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

$r_n$  = Reliabilitas Instrumen

$n$  = Banyaknya Butir Soal

$\Sigma\sigma_b^2$  = Banyaknya varians tiap aitem

$\sigma_t^2$  = Varians dari skor total

**Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas**

Variabel	Alpha Cronbach	Rtabel	Keterangan
<i>Body Dissatisfaction</i>	.964	0,281	Reliabel
<i>Social Comparison</i>	.917	0,281	Reliabel

Berdasarkan uji reliabilitas pada tabel 3.6 yang telah dilakukan dengan kriteria apabila alpha cronbach  $>$  0,281 maka menunjukkan bahwa instrumen tersebut reliabel. Dan hasil yang diperoleh adalah koefisien reliabilitas *body dissatisfaction* menunjukkan angka 0,964 dan koefisien reliabilitas *social comparison* menunjukkan angka 0,917 maka menunjukkan bahwa kedua skala tersebut reliabel.

#### **G. Prosedur Penelitian**

Penelitian ini akan dilakukan dengan 3 tahap, antara lain:

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan merupakan tahap penyusunan proposal dan instrumen penelitian berdasarkan indikator dari masing-masing variabel dalam penelitian ini. Setelah instrumen tersusun, maka selanjutnya akan disebarakan terlebih dahulu agar validitas kata pada alat ukur sesuai dengan subjek, yaitu pengguna Instagram desawa awal di kota Malang. Tahap persiapan mulai dari Oktober 2020 hingga Februari 2021.

2. Tahap pengumpulan data

Penelitian ini ditujukan untuk pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang, yang akan dilaksanakan pada bulan Maret 2021. Setelah data terkumpul peneliti akan melanjutkan penelitian pada tahap pengumpulan data secara keseluruhan yang nantinya akan diproses lebih lanjut.

3. Tahap analisis data

Tahap analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan empat cara, antara lain:

- a) Mengumpulkan hasil data dan memeriksa ulang instrumen yang telah terkumpul
- b) Melakukan skoring atau memberikan nilai pada tiap aitem
- c) Menganalisis data menggunakan program SPSS
- d) Menginterpretasi hasil dari analisis yang telah dilakukan

## H. Metode Analisis Data

Metode analisis data digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam suatu penelitian. Metode analisis data bertujuan untuk menarik kesimpulan dari hasil penelitian. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik korelasi *product moment* dari Karl Pearson (Arikunto, 2010). Selanjutnya analisis data akan menggunakan program IBM SPSS Statistics 23.0 for windows. Penelitian korelasi bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Maka sebaiknya melakukan analisis data dengan mencari Mean hipotetik, Standart Deviasi (SD) hipotetik, mengetahui kategorisasi serta persentase tiap variabel.

### 1. Analisis Deskriptif

#### a. Mean (rata-rata)

Perhitungan mean (rata-rata) pada penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut:

$$Mean = \frac{1}{2}(i_{max} + i_{min}) \sum n$$

Keterangan:

*Mean* = Rata-rata

*i<sub>max</sub>* = Nilai maksimal aitem

*i<sub>min</sub>* = Nilai minimal aitem

$\sum n$  = Jumlah aitem

#### b. Standart Deviasi (SD)

Perhitungan standart deviasi pada penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut:

$$SD = \frac{1}{6}(x_{max} + x_{min})$$

Keterangan:

$SD$  = standart deviasi

$x_{max}$  = Nilai maksimal subjek

$x_{min}$  = Nilai minimal subjek

## 2. Analisis Kategorisasi

Dalam menentukan kategorisasi pada penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut:

a. Tinggi :  $X > (M + 1 SD)$

b. Sedang :  $(M - 1 SD) < X \leq (M + 1 SD)$

c. Rendah :  $X < (M - 1 SD)$

Keterangan:

$M$  = Rata-rata

$SD$  = Standart Deviasi

## 3. Uji Asumsi

Sebelum melakukan pengujian hipotesis statistik *parametric*, terdapat beberapa syarat yang diantaranya adalah terpenuhinya beberapa uji asumsi data mentah. Hasil uji asumsi dalam penelitian ini termasuk:

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji data penelitian untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak (Ghozali, 2011). Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) maka distribusi dianggap normal, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) maka distribusi dianggap tidak normal (Nisfiannoor, 2009)

### b. Uji Linearitas

Uji linieritas merupakan proses untuk membuktikan bahwa setiap variabel bebas mempunyai hubungan yang linier atau tidak linier

(*non-linier*) dengan variabel terikat (Riduwan, 2008). Apabila hasil uji linieritas menunjukkan bahwa distribusi data penelitian bersifat linier maka data tersebut dianalisis dengan metode *parametic* yang telah ditentukan (Siregar, 2013).

#### 4. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji asumsi *social comparison* dan *body dissatisfaction* maka rumus yang digunakan untuk menganalisis hubungan kedua variabel adalah *Product Moment Pearson* yang ditemukan oleh Karl Pearson. Adapun rumus yang digunakan korelasi *Product Moment* adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{[N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2][N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2]}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi person

$x_i$  = Variabel independen

$y_i$  = Variabel dependen

$n$  = Banyak sampel

Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus diatas, akan diketahui tingkat hubungan antara variabel X dan variabel Y.

## **BAB IV**

### **HASIL & PEMBAHASAN**

#### **A. Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Profil Kota Malang**

Kota Malang adalah sebuah kota yang terletak di Provinsi Jawa Timur, Indonesia. Kota Malang merupakan kota terbesar ke-2 di Jawa Timur setelah kota Surabaya dan juga kota terbesar ke-12 di Indonesia. Kota Malang ini didirikan pada masa Kerajaan Kanjuruhan dan terletak di dataran tinggi seluas 145,28 km<sup>2</sup> yang berada ditengah-tengah Kabupaten Malang. Kota Malang dikenal sebagai kota pendidikan, karena kota ini memiliki beberapa perguruan tinggi terbaik seperti Universitas Brawijaya, Universitas Negeri Malang, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dan Politeknik Negeri Malang. Selain dikenal sebagai kota pendidikan, Kota Malang juga dikenal sebagai kota pariwisata karena alamnya yang menawan dan dikelilingi pegunungan serta memiliki udara yang sejuk. Kota ini juga terkenal sebagai kota bunga karena banyaknya bunga yang menghiasi kota. Dan Kota Malang juga merupakan kota seni karena banyaknya kesenian khas dari kota ini, mulai dari tarian hingga pertunjukan.

##### **Visi Kota Malang**

Kota Malang Bermartabat

##### **Misi Kota Malang**

Untuk mewujudkan “Kota Malang Bermartabat” dirumuskan 4 misi pembangunan daerah sebagai berikut daerah:

- a. Menjamin akses dan kualitas pendidikan, kesehatan, dan layanan dasar lainnya bagi semua warga.
- b. Mewujudkan kota produktif dan berdaya saing berbasis ekonomi kreatif, keberlanjutan dan keterpaduan.

- c. Menjadikan kota yang rukun dan toleran berazakan keberagaman dan keberpihakan terhadap masyarakat rentan dan gender.
- d. Memastikan kepuasan masyarakat atas layanan pemerintah yang tertib hukum, profesional, dan akuntabel.

## 2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 8 hari yaitu pada tanggal 25 Mei sampai 3 Juni 2021. Proses pengambilan data dan pelaksanaan penelitian dilakukan secara online menggunakan *Google Form* yang disebarakan menggunakan aplikasi WhatsApp, Instagram, Twitter, Facebook dan Tiktok kepada 267 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan. Kedua skala tersebut disebarakan secara bersamaan.

## 3. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 267 pengguna Instagram di Kota Malang, yang memiliki kriteria minimal aktif 3 tahun terakhir, berusia 18-24 tahun dan berdomisili di Malang.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil yang ditunjukkan dari dua varibel penelitian yaitu skala *Body Shape Questionnaire* dan skala *Social Comparison* setelah dilakukan penelitian adalah sebagai berikut:

#### a. Uji Validitas

**Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas Skala *Body Shape Questionnaire***

Item	Validitas			Keterangan
	Nilai Sig. (2-tailed)	Probabilitas	Status	
1	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
2	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
3	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
4	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
5	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
6	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
7	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05

8	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
9	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
10	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
11	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
12	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
13	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
14	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
15	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
16	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
17	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
18	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
19	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
20	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
21	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
22	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
23	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
24	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
25	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
26	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
27	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
28	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
29	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
30	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
31	.001	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
32	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
33	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
34	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05

Berdasarkan hasil tabel 4.1 menunjukkan bahwa terdapat 34 aitem skala *Body Shape Questionnaire*. Dasar pengambilan keputusan validitas dari skala *Body Shape Questionnaire* diambil dari apabila uji signifikansi koefisien korelasi pada taraf signifikansi < 0,05 (=5%), yang artinya suatu aitem dapat dikatakan valid jika berkorelasi signifikan terhadap skor total aitem (Herlina, 2019). Selain itu, apabila r hitung lebih besar dari r tabel maka dapat dikatakan valid, dan jika r hitung lebih kecil dari r tabel maka dapat dikatakan tidak valid (Azwar, 2014). Dapat diketahui r tabel pada penelitian ini adalah 0,113 karena jumlah subjek sebanyak 267. Dari hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa 0 aitem yang gugur dan 34 aitem valid dari skala *Body Shape Questionnaire*.

**Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Social Comparison**

Item	Validitas			Keterangan
	Nilai Sig. (2-tailed)	Probabilitas	Status	
1	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
2	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
3	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
4	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
5	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
6	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
7	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
8	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
9	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
10	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
11	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
12	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05
13	.000	0,05	Valid	Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05

Berdasarkan hasil tabel 4.2 menunjukkan bahwa terdapat 13 aitem skala *social comparison*. Dari hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa 0 aitem yang gugur dan 13 aitem valid dari skala *social comparison*.

**b. Uji Reliabilitas**

Hasil reliabilitas dari kedua skala penelitian ini diambil dari dasar keputusan yaitu jika koefisien alpha lebih besar dari nilai r tabel maka skala tersebut dapat dikatakan reliabel atau konsisten, namun jika koefisien alpha lebih kecil dari pada r tabel maka skala tersebut dapat dikatakan tidak reliabel atau tidak konsisten (Azwar, 2014). Dapat diketahui r tabel pada penelitian ini adalah 0,113 karena jumlah subjek sebanyak 267. Hasil reliabilitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4. 3 Hasil Uji Reliabilitas**

<b>Variabel</b>	<b>Alpha Cronbach</b>	<b>Rtabel</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Body Dissatisfaction</i>	.955	0,113	Reliabel
<i>Social Comparison</i>	.927	0,113	Reliabel

Berdasarkan uji reliabilitas pada tabel 4.3 yang telah dilakukan dengan kriteria apabila alpha cronbach  $> 0,113$  maka menunjukkan bahwa instrumen tersebut reliabel. Dan hasil yang diperoleh adalah koefisien reliabilitas *body dissatisfaction* menunjukkan angka 0,955 dengan jumlah 34 aitem yang reliabel dan koefisien reliabilitas *social comparison* menunjukkan angka 0,927 dengan jumlah 13 aitem yang reliabel, maka dapat dikatakan jika kedua skala tersebut reliabel.

## 2. Analisis Deskriptif

Analisis dilakukan untuk mengetahui suatu nilai dari variabel independent dan variabel dependen. Dalam analisis ini dilakukan pembahasan mengenai bagaimana hubungan *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada pengguna Instagram dewasa awal.

**Tabel 4. 4 Uji Analisis Deskriptif *Body Dissatisfaction***

<b>Variabel</b>	<b>N</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>
<i>Body Dissatisfaction</i>	267	35	133	81,34	22,213

Berdasarkan hasil analisis deskriptif *body dissatisfaction* pada tabel 4.4 menyatakan bahwa jumlah subjek yang mengisi skala *body dissatisfaction* adalah sebanyak 267 pengguna Instagram dewasa awal. Skor minimal pada skala *body dissatisfaction* adalah sebesar 35, sedangkan skor maksimalnya sebesar 133. Rata-rata dari skor *body dissatisfaction* adalah sebesar 81,34 dan standart deviasi pada skala *body dissatisfaction* adalah sebesar 22,213.

**Tabel 4. 5 Uji Analisis Deskriptif *Social Comparison***

Variabel	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
<i>Social Comparison</i>	267	13	52	29,62	9,174

Berdasarkan hasil analisis deskriptif *social comparison* pada tabel 4.4 menyatakan bahwa jumlah subjek yang mengisi skala *social comparison* adalah sebanyak 267 pengguna Instagram dewasa awal. Skor minimal pada skala *social comparison* adalah sebesar 13, sedangkan skor maksimalnya sebesar 52. Rata-rata dari skor *social comparison* adalah sebesar 29,62 dan standart deviasi pada skala *social comparison* adalah sebesar 9,174.

### 3. Analisis Kategorisasi

Analisis kategori data dilakukan untuk mengetahui tinggi, sedang, dan rendahnya kategori suatu variabel. Pada kategori data ini digunakan rumus hitungan sebagai berikut:

#### a. Tingkat *Body Dissatisfaction* Pengguna Instagram Dewasa Awal

Jumlah Aitem Valid	Skor Tertinggi Aitem	Skor Terendah Aitem
$\Sigma n$	$i_{max}$	$i_{min}$
34	4	1

#### 1) Menghitung Rerata

$$\begin{aligned} \text{Rerata} &= \frac{1}{2} (i_{max} \times i_{min}) \Sigma n \\ &= \frac{1}{2} (4 \times 1) 34 \\ &= 68 \end{aligned}$$

#### 2) Menghitung $x_{max}$ & $x_{min}$

$$\begin{aligned} x_{max} &= \Sigma i \times i_{max} \\ &= 34 \times 4 \end{aligned}$$

$$= 136$$

$$x_{min} = \Sigma i \times i_{min}$$

$$= 34 \times 1$$

$$= 34$$

### 3) Menghitung SD Hipotetik

$$\text{SD Hipotetik} = \frac{1}{6}(x_{max} - x_{min})$$

$$= \frac{1}{6}(136 - 34)$$

$$= \frac{1}{6} \times 102$$

$$= 17$$

### 4) Menghitung nilai tinggi, sedang, rendah

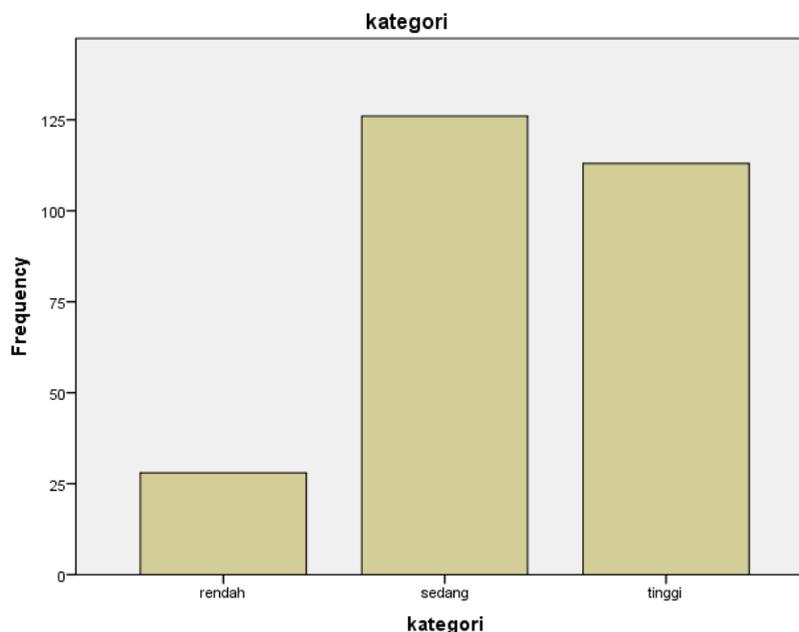
<b>Tinggi</b>	<b>Sedang</b>	<b>Rendah</b>
x1 (> 1 tingkat diatas x4) sampai x2 (nilai $x_{max}$ ) 86 sampai 136	x3 (Rerata - SD Hipotetik) sampai x4 (Rerata + SD Hipotetik) (68 - 17) sampai (68 + 17) 51 sampai 85	x5 (< 1 tingkat x3) sampai x6 (nilai $x_{min}$ ) 34 sampai 50

**Tabel 4. 6 Kategorisasi Tingkat *Body Dissatisfaction***

		<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>	<b>Valid Percent</b>	<b>Comulative Percent</b>
Valid	Rendah	28	10,5	10,5	10,5
	Sedang	126	47,2	47,2	57,7
	Tinggi	113	42,3	42,3	100,0
	Total	267	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4.5 diperoleh hasil bahwa 113 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi yaitu sebesar 42,3%, kemudian 126 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *body dissatisfaction* yang sedang yaitu sebesar 47,2%, dan 28 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *body dissatisfaction* yang rendah yaitu sebesar 10,5%.

**Gambar 4. 1 Bar Chat *Body Dissatisfaction***



Berdasarkan gambar 4.1 maka dapat diketahui bahwa kategorisasi *body dissatisfaction* yang paling banyak terdapat pada kategori sedang yaitu sebesar 47,2%, pengguna Instagram di Kota Malang merasakan *body dissatisfaction* pada saat menggunakan Instagram.

**b. Tingkat *Social Comparison* Pengguna Instagram Dewasa Awal**

Jumlah Aitem Valid	Skor Tertinggi Aitem	Skor Terendah Aitem
$\Sigma n$ 13	$i_{max}$ 4	$i_{min}$ 1

**1) Menghitung Rerata**

$$\begin{aligned} \text{Rerata} &= \frac{1}{2}(i_{max} \times i_{min}) \Sigma n \\ &= \frac{1}{2}(4 \times 1) 13 \\ &= 26 \end{aligned}$$

**2) Menghitung  $x_{max}$  &  $x_{min}$**

$$\begin{aligned} x_{max} &= \Sigma i \times i_{max} \\ &= 13 \times 4 \\ &= 52 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} x_{min} &= \Sigma i \times i_{min} \\ &= 13 \times 1 \\ &= 13 \end{aligned}$$

**3) Menghitung SD Hipotetik**

$$\begin{aligned} \text{SD Hipotetik} &= \frac{1}{6}(x_{max} - x_{min}) \\ &= \frac{1}{6}(52 - 13) \\ &= \frac{1}{6} \times 39 \\ &= 7 \end{aligned}$$

#### 4) Menghitung nilai tinggi, sedang, rendah

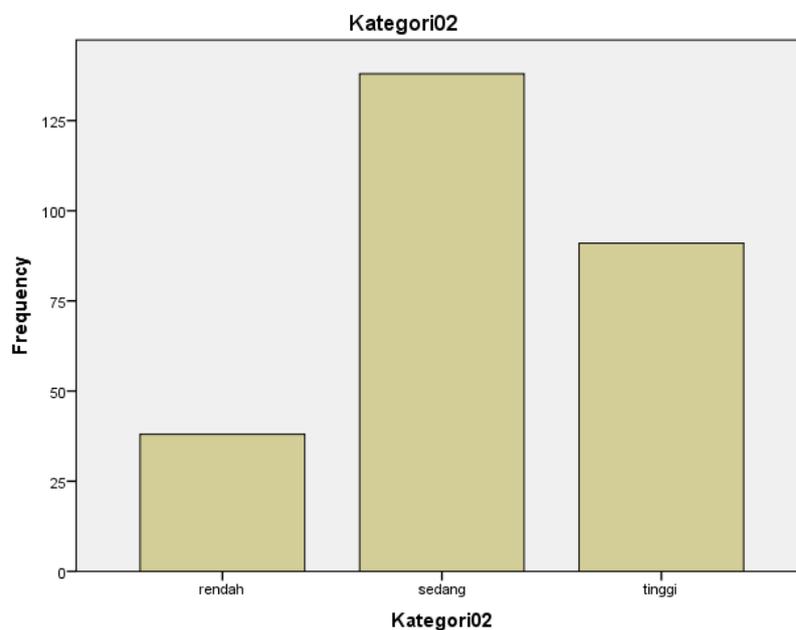
Tinggi	Sedang	Rendah
x1 (> 1 tingkat diatas x4) sampai x2 (nilai $x_{max}$ ) 34 sampai 52	x3 (Rerata – SD Hipotetik) sampai x4 (Rerata + SD Hipotetik) (26 – 7) sampai (26 + 7) 19 sampai 33	x5 (< 1 tingkat x3) sampai x6 (nilai $x_{min}$ ) 13 sampai 18

**Tabel 4. 7 Kategorisasi Tingkat *Body Dissatisfaction***

		Frequency	Percent	Valid Percent	Comulative Percent
Valid	Rendah	38	14,2	14,2	14,2
	Sedang	138	51,7	51,7	65,9
	Tinggi	91	34,1	34,1	100,0
	Total	267	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4.6 diperoleh hasil bahwa 91 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *social comparison* yang tinggi yaitu sebesar 34,1%, kemudian 138 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *social comparison* yang sedang yaitu sebesar 51,7%, dan 38 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *social comparison* yang rendah yaitu sebesar 14,2%.

**Gambar 4. 2 Bar Chat *Social Comparison***



Berdasarkan gambar 4.2 maka dapat diketahui bahwa kategorisasi *social comparison* yang paling banyak terdapat pada kategori sedang yaitu sebesar 51,7%, pengguna Instagram di Kota Malang melakukan *social comparison* pada saat menggunakan Instagram.

#### **4. Uji Asumsi**

Sebelum melakukan pengujian hipotesis statistik *parametric*, terdapat beberapa syarat yang diantaranya adalah terpenuhinya beberapa uji asumsi data mentah.

##### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas ditujukan untuk memperoleh informasi apakah data yang telah digunakan tersebut berdistribusi normal atau tidak (Ghozali, 2011). Data tersebut dapat dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $Sig > 0,05$ ), namun apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $Sig < 0,05$ ) maka dapat dikatakan jika data berdistribusi tidak normal (Nisfiannoor, 2009). Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,200 yang artinya

lebih besar dari 0,05, maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Uji normalitas secara detail terdapat pada tabel 4.7 yaitu sebagai berikut:

**Tabel 4. 8 Uji Normalitas**

		<b>Unstandardiz Residual</b>
N		267
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviasion	
Most Extreme Differences	Absolute	,037
	Positive	,032
	Negative	-,037
Test Statistic		,037
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>

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

**b. Uji Linieritas**

Uji linieritas digunakan untuk membuktikan bahwa setiap variabel bebas memiliki hubungan yang linier atau tidak linier (*non-linier*) dengan variabel terikat (Riduwan, 2008). Jika hasil menunjukkan signifikansi lebih dari 0,05 ( $Sig > 0,05$ ) pada kolom *devisiation from linearity* maka dapat dikatakan memiliki hubungan yang linier (Siregar, 2013). Berdasarkan uji linieritas yang telah dilakukan diperoleh hasil 0,109 yang artinya lebih besar dari 0,05, maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dengan varibael terikat . Uji linieritas secara detail terdapat pada tabel 4.8 yaitu sebagai berikut:

**Tabel 4. 9 Uji Linieritas**

			<b>Sum of Squares</b>	<b>df</b>	<b>Mean Square</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
BD*	Between	(combined)	53033,710	38	1395,624	4,069	,000
SC	Groups	Linearity	36159,735	1	36159,735	105,4	,000
		Deviation from Linearity	16873,975	37	456,029	13	,109
						1,329	
	Within		78210,590	228	343,029		
	Groups						
	Total		131244,30	266			
			0				

### 5. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel X (*social comparison*) dan variabel Y (*body dissatisfaction*). Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan, diperoleh hasil signifikansi sebesar 0,000 (Sig<0,05) dan nilai *pearson correlation* sebesar 0,525 yang mana artinya terdapat hubungan antara variabel X (*social comparison*) dan variabel Y (*body dissatisfaction*). Uji hipotesis secara detail terdapat pada tabel 4.9 yaitu sebagai berikut:

**Tabel 4. 10 Uji Hipotesis**

		<b>Body dissatisfaction</b>	<b>Social comparison</b>
Body dissatisfaction	Pearson Correlation	1	,525
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	267	267
Social comparison	Pearson Correlation	,525	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	267	267

## C. Pembahasan Hasil Penelitian

### 1. Tingkat *Body Dissatisfaction* Pada Pengguna Instagram Dewasa Awal Di Kota Malang

Setelah melakukan berbagai macam uji, hasil analisa yang didapatkan adalah diketahui hasil bahwa 113 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi yaitu sebesar 42,3%, kemudian 126 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *body dissatisfaction* yang sedang yaitu sebesar 47,2%, dan 28 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *body dissatisfaction* yang rendah yaitu sebesar 10,5%.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mayoritas memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang sedang. Yang artinya pengguna Instagram di Kota Malang mengalami *body dissatisfaction* ketika menggunakan Instagram dengan memenuhi aspek-aspek yaitu, *self of perception of body shape* (persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh), *comparative perception of body image* (membandingkan persepsi mengenai citra tubuh dengan orang lain), *attitude concerning body image alteration* (sikap fokus terhadap citra tubuh), dan *severe alteration in body perception* (perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh). Salah satu penyebab pengguna Instagram memiliki *body dissatisfaction* karena adanya perbedaan persepsi antara ukuran dan bentuk tubuh yang dimiliki individu lain yang lebih ideal dengan bentuk tubuh yang dimilikya saat ini. Artinya, standart kecantikan dan perubahan fisik yang disebabkan adanya tahap perkembangan dapat mengakibatkan perempuan merasa tidak puas dengan ukuran dan bentuk tubuh yang dimiliki (Puspitasari, 2017).

*Body dissatisfaction* adalah pikiran dan perasaan negatif tentang bentuk tubuh yang muncul ketika gambaran bentuk tubuh seseorang tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang dimiliki (Sejcova, 2008). Salah satu pemicu pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang memiliki *body dissatisfaction* adalah karena mereka sering melihat foto *selebgram* yang memili tubuh langsing, tinggi, dan berkulit putih yang kemudian membuat

mereka merasa tidak percaya diri dengan tubuhnya, sehingga sebelum mengupload foto di Instagram mereka akan mengeditnya terlebih dahulu agar terlihat langsing, tinggi, dan putih (Hasil wawancara 02 Desember 2020). Oleh karena itu hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas pengguna Instagram di Kota Malang memiliki tingkat *body dissatisfaction* sedang yaitu 47,2% dan hasil tersebut juga diperkuat dengan wawancara yang telah dilakukan pada pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang.

## **2. Tingkat *Social Comparison* Pada Pengguna Instagram Di Kota**

### **Malang**

Setelah melakukan berbagai macam uji, hasil analisa yang didapatkan adalah hasil bahwa 91 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *social comparison* yang tinggi yaitu sebesar 34,1%, kemudian 138 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *social comparison* yang sedang yaitu sebesar 51,7%, dan 38 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *social comparison* yang rendah yaitu sebesar 14,2%.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mayoritas memiliki tingkat *social comparison* yang sedang. Yang artinya pengguna Instagram di Kota Malang mengalami *social comparison* ketika menggunakan Instagram dengan memenuhi aspek-aspek yaitu, *upward comparison* (perbandingan ke atas) dan *downward comparison* (perbandingan ke bawah). Salah satu penyebab pengguna Instagram melakukan *social comparison* karena adanya standart tubuh yang ideal, sehingga individu membandingkan bentuk tubuhnya sendiri dengan tubuh ideal masyarakat, yang berujung pada ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) (Grogan, 1999).

*Social comparison* adalah suatu proses saling mempengaruhi dan perilaku saling bersaing dalam interaksi sosial, hal ini disebabkan adanya kebutuhan untuk penilaian diri dan perbandingan dengan orang lain (Festinger, 1954). Salah satu pemicu pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang

melakukan *social comparison* adalah karena seringkali mereka melihat foto *selebgram* yang memiliki tubuh langsing sehingga membuat mereka membandingkan bentuk tubuhnya dengan *selebgram* tersebut sehingga merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuh yang dimiliki (Hasil wawancara 06 Maret 2021). Oleh karena itu hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas pengguna Instagram di Kota Malang memiliki tingkat *social comparison* sedang yaitu 51,7% dan hasil tersebut juga diperkuat dengan wawancara yang telah dilakukan pada pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang.

### **3. Hubungan Antara *Social Comparison* Dengan *Body Dissatisfaction***

#### **Pada Pengguna Instagram Dewasa Awal Di Kota Malang**

Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan hasil yang diperoleh membuktikan bahwa hipotesis  $H_a$  terdapat hubungan yang signifikan antara *social comparison* (X) dengan *body dissatisfaction* (Y) pada pengguna Instagram dewasa awal diterima. Penelitian ini dilakukan pada 267 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang. Hasil yang diperoleh yaitu nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $Sig < 0,05$ ) dan nilai *pearson correlation* sebesar 0,525 yang mana artinya terdapat hubungan antara variabel X (*social comparison*) dan variabel Y (*body dissatisfaction*). Dari gambaran tersebut dapat dilihat bahwa, jika semakin tinggi *social comparison* yang dilakukan dewasa awal maka semakin tinggi pula *body dissatisfaction*.

Hasil uji hipotesis tersebut juga diperkuat dengan penelitian yang telah dilakukan Tylka (2010) bahwa perempuan yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya dikarenakan seringkali mereka membandingkan tubuhnya sendiri dan membandingkan tubuhnya dengan tubuh perempuan lain. Pada penelitian Cahyaningtyas (2009) yang menunjukkan bahwa remaja yang berusia antara 18-22 tahun memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi karena sedang dalam masa transisi dari remaja akhir ke dewasa awal, sehingga mereka sering mempertanyakan tubuhnya. Selain itu pada penelitian yang dilakukan Sunartio (2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal, yang

mana jika semakin tinggi *social comparison* yang dilakukan dewasa awal maka semakin tinggi pula *body dissatisfaction*, sebaliknya jika semakin rendah *social comparison* yang dilakukan dewasa awal maka akan semakin rendah pula *body dissatisfaction*.

Sunartio (2012) juga mengemukakan salah satu faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* adalah *social comparison*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *social comparison* terjadi ketika seorang individu membandingkan dirinya dengan individu lain untuk memperoleh penilaian yang lebih akurat tentang dirinya di masyarakat. Sejalan dengan itu Jones (2001) juga mengemukakan bahwa salah satu faktor penting dalam pembentukan *body image* adalah *social comparison*, yang kemudian akan mempengaruhi kepuasan tubuh seseorang.

*Body dissatisfaction* yang dimiliki individu dapat menyebabkan perilaku diet pada individu, dan diet yang berlebihan akan memicu gangguan makan atau yang biasa disebut *eating disorder* dan beresiko meningkatkan *eating pathology* seperti *bulimia nervosa* dan *anorexia nervosa*. *Body dissatisfaction* juga merupakan faktor yang menonjol dalam pengembangan gangguan makan (Jonstang, 2009). Oleh sebab itu, bagi pengguna Instagram yang sering melakukan *social comparasion* akan lebih baik jika hal tersebut dilakukan untuk meningkatkan motivasi dalam memperbaiki penampilan, agar tidak terus menerus menimbulkan *body dissatisfaction*.

## BAB V

### KESIMPULAN & SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data hubungan *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil uji kategorisasi pada variabel *body dissatisfaction* menyatakan bahwa 113 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi yaitu sebesar 42,3%, kemudian 126 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *body dissatisfaction* yang sedang yaitu sebesar 47,2%, dan 28 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *body dissatisfaction* yang rendah yaitu sebesar 10,5%.
2. Hasil uji kategorisasi pada variabel *social comparison* menyatakan bahwa 91 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *social comparison* yang tinggi yaitu sebesar 34,1%, kemudian 138 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *social comparison* yang sedang yaitu sebesar 51,7%, dan 38 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *social comparison* yang rendah yaitu sebesar 14,2%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang. Hal tersebut ditunjukkan dengan diperolehnya hasil signifikansi sebesar 0,000 (Sig<0,05) dan nilai *pearson correlation* sebesar 0,525 yang mana artinya terdapat hubungan antara variabel X (*social comparison*) dan variabel Y (*body dissatisfaction*). Artinya jika semakin tinggi *social comparison* yang dilakukan dewasa awal maka semakin tinggi pula *body dissatisfaction*, sebaliknya jika semakin

rendah *social comparison* yang dilakukan dewasa awal maka akan semakin rendah pula *body dissatisfaction*.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti ingin memberikan beberapa saran terkait dengan penelitian selanjutnya:

### **1. Bagi Subjek Penelitian**

- a. Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel, maka sebaiknya bagi pengguna Instagram jangan terlalu sering melakukan *social comparison* yang nantinya dapat menimbulkan *body dissatisfaction*.
- b. Bagi pengguna Instagram yang sering melakukan *social comparison* akan lebih baik jika hal tersebut dilakukan untuk meningkatkan motivasi dalam memperbaiki penampilan, agar tidak terus menerus menimbulkan *body dissatisfaction*.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mengkaji lebih dalam lagi mengenai apa yang menyebabkan individu melakukan *social comparison*. Selain itu peneliti selanjutnya juga diharapkan bisa mengembangkan lagi penelitian ini serta menambahkan variabel lain yang dapat mempengaruhi *body dissatisfaction*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alifa, A. N. (2020). Hubungan social comparison dan body dissatisfaction pada wanita yang memiliki kelebihan berat badan (overweight). *Proyeksi*, 15(2).
- Alsa, A. (2007). *Pendekatan kuantitatif dan kualitatif serta kombinasinya dalam penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta : PT. Rineka Citra.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Aritonang, I. A. (2015). gambaran citra tubuh dan aktivitas fisik pada siswi SMP Al-ulum Pekanbaru. *JOM FK*, 2(2).
- Asri, D. N. (2004). Penerapan Metode Akupuntur pada Wanita Penyandang Obesitas. *Anima: Indonesian Psychological Journal*, 19(3), 286-296.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2007). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2011). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistika Kota Malang. (2020). *Jumlah Penduduk di Kota Malang Menurut Kelompok umur dan Jenis Kelamin, 2011-2020*.
- Buunk, & Gibbons. (2007). Sosial comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Process*, 102, 3-21.
- Cahyaningtyas, P. I. (2009). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan sosok tubuh (Body Dissatisfaction) pada remaja putri. (*Skripsi*). *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Cash T. F., & P. (2002). *Body Image : A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*. New York: Guilford Press.

- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., & Howard, E. (2013). Emerging in a Digital World: A Decade Review of Media Use, Effects, and Gratifications in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(2), 125–137.
- Dewi, A. E. (2020). Masa dewasa awal juga masa di mana perkembangan fisik individu sebagai manusia juga sedang berada dipuncaknya. Hal ini mengakibatkan munculnya keinginan individu untuk memiliki penampilan menarik dihadapan orang lain. . *Jurnal Penelitian Psikologi* , 1(2).
- Eddleston, K. (2009). The effects of social comparisons on managerial career satisfaction and turnover intentions. *Career Development International*, 14(1), 87-110.
- Ekaningias, Z. (2016). Hubungan Body Dissatisfaction Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Akhir. (*Skripsi*). *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Evahani, L. (2012). Hubungan antara Body Dissatisfaction Ibu dan Anak Perempuan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1).
- Fardouly, & Vartarian. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between facebook usage and body image concerns. *Body image*, 12, 82-88.
- Festinger, L. (1952). A theory of social comparison processes. *New York: SAGE social science collection*.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *New York: SAGE Social Science Collection*, 1(1).
- Fisher, E., Dunn, M., & Thompson, K. (2002). Social Comparison and Body Image: An Investigation of Body Comparison Processes Using Multidimensional Scalling. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(5), 566-579.
- Friend, & Gilbert. (1973). Threat and Fear of Negative of Evaluation as Determinants of Locus of Social Comparison. *Journal of Personality*, 41, 328-340.
- Ghaznavi, J. &. (2015). Bones,body parts, and sex appeal: An analysis of #thinspiration imageson popular social media. *Body Image*. 54-61.
- Ghozali. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 19*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Gibbons, & Gerrard, M. (1989). Effect of Upward and Downward Social Comparison on Mood. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8(1), 13-14.
- Grogan, S. (2008). *Body Image : Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. New York : Routledge.
- Grogan, S. (1999). *Body image : understanding body dissatisfaction in men, women and children*. New York: Taylor & Francis e-Library.
- Guimond, S. (2006). *Social Comparison and Social Psychology*. United States of America: Cambridge University Press.
- Harper, B. &. (2016). The Effect of Thin Ideal Media Image On Women's Self-Objectification, Mood, and Body Image. *Sex Roles: A Journal of Research*, 649-657.
- Hastuti, F. A. (2018). Pengaruh Social Comparasion Dan Self Esteem Terhadap Body Dissatisfaction Pada Mahasiswi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. (Skripsi). *Fakultas Psikologi UIN Malang*.
- Havighurst, R. J. (2004). Developmental tasks. Diambil dari <http://www.freudianslip.co.uk/havighurst-developmental-task.php>.
- Herlina, V. (2019). *Panduan Praktis Mengolah Data Kuesioner menggunakan SPSS*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan. Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Gramedia.
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (4th ed)*. Jakarta: Erlangga.
- Husni, H. K. (2014). Pengaruh Komparasi Sosial pada Model pada Iklan Kecantikan di Televisi Terhadap Body Image Remaja Putri yang Obesitas. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(3), 207-209.
- Irmayanti, A. (2009). Hubungan Antara Media, Self Esteem, dan Body Dissatisfaction pada Remaja Putri. (Skripsi). *Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*.
- Irmayanti, A. (2009). Hubungan Antara Media, Self Esteem, dan Body Dissatisfaction pada Remaja Putri. (Skripsi). *Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*.

- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45, 645-664.
- Jonstang, I. C. (2009). The Effect of Body Dissatisfaction on Eating Disorder Symptomatology: Mediating effects of Depression and Low Self-Esteem. (Thesis). *Universitas Osloensis*.
- Khoiriyah, A. L. (2019). Hubungan Ketidakpuasan Tubuh Dengan Penerimaan Diri Pada Perempuan Dewasa Awal (18-25 tahun) Di Kota Malang. (Skripsi). *Fakultas Psikologi UIN Malang*, 20.
- Kim, W. &. (2015). Body image 2.0: Associations between social grooming on facebook and body image concern . *Computers in Human Behavior*, 48, 331-339.
- Maria, H. P. (2001). Hubungan Antara Ketidakpuasan Terhadap Sosok Tubuh (Body Dissatisfaction) dan Kepribadian Narsistik Dengan Gangguan Makan (Kecenderungan Anoreksia Nervosa dan Bulimia Nervosa). *Anima*, 16(3), 272-289.
- Marizka, D. S. (2019). Bagaimana Self-Comparison Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh? *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 56-69.
- Moran, B. (2017). Self-Compassion, Body Image Dissatisfaction, and Negative Social Comparisons in Adolescents Utilizing Social Networking Sites. *Philadelphia Colleger of Osteopathic Medicine*.
- Morry, M. M. (2001). Magazine exposure: Internalization, self-objectification, eating attitudes, and body satisfaction in male and female university students. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 269-279.
- Mukhlis, A. (2013). Berpikir Positif pada Ketidakpuasan terhadap Citra Tubuh. *Jurnal Psikoislamika*, 10(1).
- Muzayyanah, A. (2020). Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Perilaku Diet Tidak Sehat Pada Wanita Di Sanggar Senam Bellina Yogyakarta. (Thesis). *Universitas Mercu Buana Yogyakarta*.
- Myers, T. A. (2009). Social Comparison as a Predictor of Body Dissatisfaction : a Meta-Analytic Review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683-698.

- Nasiha, N. F. (2017). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Citra Tubuh Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Iain Ponorogo Tahun 2016. *Dialogia*, 15(2). 339.
- National Eating Disorder Association. (2003). Body Image. Diambil dari <http://www.nationaleatingdisorder.org/nedaDir/files/documents/handouts/bodyimage.pdf>., diakses pada 27 Desember 2020.
- NEDC. (2016). What is Body Image ? In National Eating Disorders Collaboration. . Retrieved from [nedc.com.au/body-image](http://nedc.com.au/body-image).
- Nevid, J. d. (2005). *Psikologi Abnormal (Edisi Kelima)*. Jakarta: Erlangga.
- Niide, T. K. (2011). Body ideals and body dissatisfaction among a community sampel of ethnicalyl diferse adolescents on Kauai , Hawaii. *Hawaii Journal of Medicine & Public Health*, 3(1), 1-7.
- Nisfiannoor, M. (2009). *Pendekatan Statistika Modern untuk Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- O'Brien, K. (2009). Upward and Downward physical appearance comparisons: Development of scales and examination of predictive qualities. *Body Image*, 6, 201-206.
- Odgen, J. (2007). *Health Psychology*. Buckingham: Open University Press.
- Ogden, J. (2010). *The Psychology of Eating From Healthy to Disordered Behavior (2nd ed.)*. West Sussex: John Wiley & Sons.
- Pertiwi, W. K. (2019, 12 23). *Sebanyak Inikah Jumlah Pengguna Instagram di Indonesia?* Dipetik 11 05, 2020, dari Kompas.com: <https://tekno.kompas.com/read/2019/12/23/14020057/sebanyak-inikah-jumlah-pengguna-instagram-di-indonesia>
- Pietro, M. D. (2008). Internal Validity Dimentionality and Performance Of The Body Shape Questionnaire In A Group Of Brazilia College Studen. *Brazillian Journal of Psychiatry*, 31(1), 21–24.
- Pratiwi, S. (2016). Hubungan antara Perfeksionisme dan Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh pada Masa Dewasa Awal. (Skripsi). *Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*.
- Prawono. (2015). Peran Rancangan Intervensi Dengan Pendekatan Art Theraphy Terhdap Body Image Dissatisfaction Pada Perempuan Dewasa Muda. *Jurnal Psibernetika*, 8(2).

- Puspitasari, A. I. (2017). Hubungan Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental.*, 6, 59-66.
- Putra, H. N. (2019). Body Dissatisfaction in Terms of Social Comparison of Senior High School Students . *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)* , 2(1).
- Putra, M. R. (2017). Kemanfaatan Instagram Dalam pembentukan Citra Diri Remaja Wanita Di Makassar. (Thesis). *Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Hasanuddin Makassar*, 2-5.
- Richins. (1995). Social comparison, advertising, and consumer discontent. *American Behavioral Scientist*, 38, 593-607.
- Riduwan. (2008). *Dasar-dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Riyanti, Y. A. (2016). Hubungan Intensitas Mengakses Sosial Media terhadap Perilaku Belajar Mata Pelajaran Produktif pada Siswa Kelas XI Jasa Boga di SMK 3 Klaten. (Skripsi). *Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Rizki, A. I. (2017). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Harga Diri. (Skripsi). *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 3.
- Sarwono, S. W. (2003). *Teori-Teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sejcová, L. (2008). Body Dissatisfaction. *Human Affairs*, 18(17), 17-182.
- Setiawati, N. A. (2020). Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dan Citra Tubuh Pada Mahasiswa Pengguna Sosial Media Instagram. (Skripsi). *Fakultas Psikologi UIN Malang*.
- Shawli, I. F. (2019). Pengaruh self esteem, social comparison, thin ideal internalization, dan rasa syukur terhadap body dissatisfaction ibu pasca melahirkan. (Skripsi). *Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta*.
- Siregar. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT. Fajar Interpratama Mandiri.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta CV.

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta CV.
- Sunartio, L. S. (2012). Social Comparison dan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal. *Humanitas*, 9(2).
- Suseno, A. O. (2014). Hubungan antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dengan Intensi Melakukan Perawatan Tubuh pada Wanita Dewasa Awal. *Empati*, 3(3), 20–31 .
- Swami, V. S. (2008). Initial examination of the validity and reliability of the female photographic figure rating scale for body image assessment. *Personality and individual differences*, 44, (1752-1761).
- Thompson, J. K. (2000). *Body Image, Eating Disorder, and Obesity an Integrative Guide for Assessment and Treatment*. Washington: American Psychological Association.
- Thompson, J. K. (2002). *Body Image, Eating Disorder, and Obesity an Integrative Guide for Assessment and Treatment*. American Psychological Association: American Psychological Association.
- Tiggemann, M. H. (2018). The effect of Instagram “likes” on women’s social comparison and body dissatisfaction. *Body Image*, 26, 90–97 .
- Tyler, S. (2016). Instagram: What Makes You Post? *Pepperdine Journal of Communication Research*, 30-39.
- Tylka, T. L. (2010). Integrating social comparison theory and self-esteem within the objectification theory to predict women’s disordered eating. *Sex Roles*, 63, 18-31.
- Wills, A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90, 245-271.
- Yuanita, H., & Sukanto, E. M. (2013). Fenomena Body Dissatisfaction pada Perempuan Anggota Fitness Centre. *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*, 4(1), 12-23.

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## Lampiran 1

### Kuesioner Penelitian

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

#### Petunjuk Pengerjaan

Baca dan pahami setiap pertanyaan dengan teliti dan seksama. Tugas saudara adalah memberi tanda centang (√) pada salah satu opsi yang menggambarkan atau yang paling mendekati keadaan diri saudara.

Adapun pilihan jawaban tersebut adalah

1. SS = Sangat Sesuai
2. S = Sesuai
3. TS = Tidak Sesuai
4. STS = Sangat Tidak Sesuai

**Keterangan** : Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda karena itu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan diri saudara, tidak ada jawaban yang salah sejauh itu penilaian pribadi saudara.

#### 1. Skala *Body Dissatisfaction*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Pernahkah anda merasa bosan sehingga membuatmu khawatir tentang bentuk tubuhmu?				
2	Pernahkah merasa sangat khawatir tentang bentuk tubuhmu sehingga merasa ingin melakukan diet?				
3	Pernahkah berfikir bahwa paha, pinggul atau bokongmu terlalu besar dan tidak sesuai dengan bagian tubuhmu yang lain?				
4	Pernahkah merasa takut kalau tubuhmu berubah menjadi gemuk?				
5	Pernahkah anda merasa khawatir bila tubuhmu menjadi kendur/tidak langsing?				
6	Pernahkah anda merasa kegemukan sewaktu anda dalam keadaan kenyang?				
7	Pernahkan anda menangis karena menganggap bentuk tubuhmu terlalu gemuk?				
8	Pernahkah menolak berlari karena beranggapan akan				

	membuat tubuh atau lemak anda bergoyang?				
9	Pernahkah anda merasa tidak percaya diri ketika berada bersama seseorang?				
10	Pernahkah anda merasa paham seolah-olah akan pecah/terbagi sewaktu anda duduk?				
11	Pernahkah merasa akan menjadi gemuk padahal waktu itu anda hanya makan sedikit?				
12	Pernahkah anda merasa tidak puas dengan bentuk tubuh ketika melihat bentuk tubuh orang lain?				
13	Pernahkan konsentrasi anda terganggu dalam melakukan aktivitas sehari-hari karena pikiran anda tentang bentuk tubuh anda?				
14	Dalam keadaan tanpa busana (misalnya saat mandi) pernahkah anda merasa kegemukan?				
15	Pernahkah menghindar dari pakaian tertentu yang membuat anda teringat pada bentuk tubuh anda?				
16	Pernahkah anda ingin menyingkirkan anggota tubuh anda yang anda merasa terganggu?				
17	Pernahkah anda memakan kue, manisan, dan makanan berkalori tinggi lainnya membuat anda merasa gemuk?				
18	Pernahkah anda memutuskan untuk tidak bergaul/bersosialisasi hanya karena merasa tidak puas dengan bentuk tubuh anda?				
19	Pernahkah merasa gemuk dan bulat?				
20	Pernahkah merasa dipermalukan oleh tubuh anda?				
21	Apakah anda khawatir dengan bentuk tubuhmu, sehingga melakukan diet?				
22	Pernahkah merasa senang dengan bentuk tubuhmu ketika perut anda kosong (misalnya pagi hari)?				
23	Pernahkah anda merasa bentuk tubuh anda sekarang dikarenakan kurangnya control diri anda terhadap pola makan?				
24	Pernahkah anda merasa khawatir ketika orang lain memperhatikan lipan lemak pada area perut atau pinggang anda?				
25	Pernahkah anda merasa tidak adil jika ada wanita/pria lebih langsing dari anda?				
26	Pernahkah anda muntah agar merasa lebih langsing?				
27	Sewaktu anda duduk bersama orang lain, apakah anda merasa mengambil tempat duduk yang terlalu banyak (sofa, tempat duduk di bus, dll)?				
28	Pernahkah anda khawatir bila tubuh menjadi cekung (kendur)?				
29	Pernahkah anda buruk ketika melihat bayangan diri anda di cermin?				

30	Pernahkah anda menarik bagian tubuh anda yang anda merasa banyak timbunan lemak untuk melihat seberapa banyak timbunan lemak disana?				
31	Pernahkah anda menghindari situasi dimana orang lain dapat dengan jelas melihat bentuk tubuh anda (misal di ruang ganti, kolam renang, dll)?				
32	Pernahkah anda makan laxatives (semacam pencuci perut misalnya vegeta, herbal, dll)?				
33	Pernahkah anda teringat bentuk tubuh anda (baik atau buruk) ketika anda dalam sekelompok orang?				
34	Pernahkah merasa khawatir dengan bentuk tubuhmu sehingga merasa ingin latihan (olah raga)?				

## 2. Skala Social Comparison

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya membandingkan diri sendiri dengan orang lain (di Instagram) yang lebih baik dari saya.				
2	Ketika saya melihat seseorang di Instagram yang tubuhnya tidak menarik, saya sempat berfikir “bagaimana tubuh saya dibandingkan mereka”.				
3	Saya membandingkan penampilan saya dengan model dan selebriti di Instagram.				
4	Ketika saya melihat orang lain dengan tubuh yang bagus di Instagram, saya sempat membayangkan apakah tubuh saya sesuai dengan mereka.				
5	Saya membandingkan penampilan saya dengan orang lain (di Instagram) yang penampilannya lebih buruk dari saya.				
6	Ketika saya melihat model dan selebriti di Instagram, saya sempat berfikir “apakah tubuh saya sebanding dengan model dan selebriti tersebut”.				
7	Saya membandingkan tubuh saya dengan orang lain (di Instagram) yang memiliki tubuh kurang bagus.				
8	Ketika melihat orang bertubuh atletis (bugar, gym, dll) di Instagram, saya sempat berfikir apakah tubuh saya semenarik tubuh mereka.				

9	Ketika saya melihat orang lain yang berpenampilan menarik (ganteng/cantik) di Instagram, saya membayangkan bagaimana penampilannya dibandingkan dengan saya.				
10	Ketika saya melihat seseorang yang kelebihan berat badan (gemuk) di Instagram, saya sempat berfikir tentang betapa menariknya tubuh saya dibandingkan dengan tubuh orang tersebut.				
11	Saya membandingkan penampilan saya di Instagram dengan orang yang penampilannya hampir sama dengan saya.				
12	Saya membandingkan tubuh saya dengan orang lain di Instagram yang memiliki tubuh lebih baik dari saya.				
13	Saya membandingkan diri sendiri dengan orang lain (di Instagram) yang kurang menarik				

## Lampiran 2

### Hasil Validitas dan Reliabilitas

#### Validitas *Body Dissatisfaction*

fix uji spss semuanya.spv [Document2] - IBM SPSS Statistics Viewer

File Edit View Data Transform Insert Format Analyze Direct Marketing Graphs Utilities Add-ons Window Help

	Item19	Item20	Item21	Item22	Item23	Item24	Item25	Item26	Item27	Item28	Item29	Item30	Item31	Item32	Item33	Item34	totaly
14	.441**	.418**	.482**	.298*	.395**	.400*	.267**	.061	.338*	.269**	.352**	.379*	.406**	.177*	.431**	.425**	.607**
000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.323	.000	.000	.000	.000	.000	.004	.000	.000	.000
267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267
171	.677**	.181**	.819**	.431**	.699**	.606**	.381**	.013	.400**	.307**	.185**	.562**	.258**	.273**	.270**	.495**	.717**
248	.000	.003	.000	.000	.000	.000	.000	.838	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000
267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267
13	.625**	.362**	.629**	.330**	.604**	.656**	.403**	.196**	.551**	.381**	.282**	.528**	.289**	.391**	.398**	.424**	.746**
000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267
109	.530**	.219**	.648**	.440**	.595**	.540**	.398**	.060	.351**	.325**	.278**	.515**	.249**	.299**	.319**	.454**	.665**
076	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.325	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267
57	.512**	.346**	.580**	.449**	.538**	.515**	.365**	.083	.382**	.535**	.342**	.510**	.333**	.258**	.375**	.440**	.692**
010	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.174	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267
358	.623**	.200**	.639**	.435**	.672**	.556**	.362**	.113	.379**	.239**	.225**	.536**	.234**	.341**	.226**	.470**	.658**
044	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.065	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267
4	.447**	.439**	.504**	.149	.318**	.467**	.493**	.352**	.560**	.353**	.383**	.306**	.326**	.321**	.418**	.229**	.659**
000	.000	.000	.000	.015	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267
16	.294**	.342**	.308**	.137*	.252**	.393**	.421**	.354**	.507**	.231**	.300**	.291**	.203**	.435**	.335**	.121**	.526**
000	.000	.000	.000	.025	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.048	.000
267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267
16	.150**	.446**	.187**	.105	.095	.208**	.298**	.033	.221**	.202**	.409**	.213**	.242**	.060	.429**	.190**	.395**
000	.014	.000	.002	.086	.120	.001	.000	.588	.000	.001	.000	.000	.000	.325	.000	.002	.000
267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267

IBM SPSS Statistics Processor is ready. Cases: 100 Unicode: ON 12:13 12/06/2021



## Validitas Social Comparison

fix uji spss semuanya.spv [Document2] - IBM SPSS Statistics Viewer

File Edit View Data Transform Insert Format Analyze Direct Marketing Graphs Utilities Add-ons Window Help

Correlations

		Item01	Item02	Item03	Item04	Item05	Item06	Item07	Item08	Item09	Item010	Item011	Item012	Item013	total
Item01	Pearson Correlation	1	.523**	.490**	.605**	.445**	.507**	.458**	.356**	.547**	.422**	.463**	.556**	.476**	.725**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267
Item02	Pearson Correlation	.523**	1	.464**	.465**	.463**	.501**	.513**	.418**	.474**	.460**	.514**	.551**	.528**	.724**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267
Item03	Pearson Correlation	.490**	.464**	1	.525**	.471**	.632**	.509**	.392**	.470**	.311**	.484**	.575**	.395**	.711**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267
Item04	Pearson Correlation	.605**	.465**	.525**	1	.521**	.654**	.441**	.440**	.598**	.417**	.453**	.575**	.507**	.759**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267
Item05	Pearson Correlation	.445**	.463**	.471**	.521**	1	.555**	.709**	.409**	.505**	.522**	.446**	.477**	.660**	.750**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267
Item06	Pearson Correlation	.507**	.501**	.632**	.654**	.555**	1	.546**	.531**	.533**	.409**	.419**	.540**	.483**	.770**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267
Item07	Pearson Correlation	.458**	.513**	.509**	.441**	.709**	.546**	1	.436**	.484**	.500**	.452**	.496**	.692**	.757**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267
Item08	Pearson Correlation	.356**	.418**	.392**	.440**	.409**	.531**	.436**	1	.446**	.367**	.290**	.446**	.386**	.623**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267
Item09	Pearson Correlation	.547**	.474**	.470**	.598**	.505**	.533**	.484**	.446**	1	.520**	.561**	.618**	.436**	.756**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267

IBM SPSS Statistics Processor is ready. Cases: 100. Unicode ON. 12:30 12/06/2021

fix uji spss semuanya.spv [Document2] - IBM SPSS Statistics Viewer

File Edit View Data Transform Insert Format Analyze Direct Marketing Graphs Utilities Add-ons Window Help

Correlations

	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267
Item06	Pearson Correlation	.507**	.501**	.632**	.654**	.555**	1	.546**	.531**	.533**	.409**	.419**	.540**	.483**	.770**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267
Item07	Pearson Correlation	.458**	.513**	.509**	.441**	.709**	.546**	1	.436**	.484**	.500**	.452**	.496**	.692**	.757**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267
Item08	Pearson Correlation	.356**	.418**	.392**	.440**	.409**	.531**	.436**	1	.446**	.367**	.290**	.446**	.386**	.623**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267
Item09	Pearson Correlation	.547**	.474**	.470**	.598**	.505**	.533**	.484**	.446**	1	.520**	.561**	.618**	.436**	.756**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267
Item010	Pearson Correlation	.422**	.460**	.311**	.417**	.522**	.409**	.500**	.367**	.520**	1	.441**	.491**	.610**	.680**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267
Item011	Pearson Correlation	.463**	.514**	.484**	.453**	.446**	.419**	.452**	.290**	.561**	.441**	1	.622**	.497**	.700**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267
Item012	Pearson Correlation	.556**	.551**	.575**	.575**	.477**	.540**	.496**	.446**	.618**	.491**	.622**	1	.554**	.792**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	
	N	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	
Item013	Pearson Correlation	.476**	.528**	.395**	.507**	.660**	.483**	.692**	.386**	.436**	.610**	.497**	.554**	1	.757**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267
total	Pearson Correlation	.725**	.724**	.711**	.759**	.750**	.770**	.757**	.756**	.756**	.680**	.700**	.792**	.757**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267	267

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

IBM SPSS Statistics Processor is ready. Cases: 100. Unicode ON. 12:34 12/06/2021

Reliabilitas *Body Dissatisfaction*

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,955	34

Reliabilitas *Social Comparison*

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,927	13

**Lampiran 3**

**Uji Normalitas**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		267
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	18,90663296
Most Extreme Differences	Absolute	,037
	Positive	,032
	Negative	-,037
Test Statistic		,037
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>

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

## Lampiran 4

### Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
body dissatisfaction * socialcomparison	Between Groups	(Combined)	53033,710	38	1395,624	4,069	,000
		Linearity	36159,735	1	36159,735	105,413	,000
		Deviation from Linearity	16873,975	37	456,053	1,329	,109
Within Groups			78210,590	228	343,029		
Total			131244,300	266			

## Lampiran 5

### Uji Hipotesis

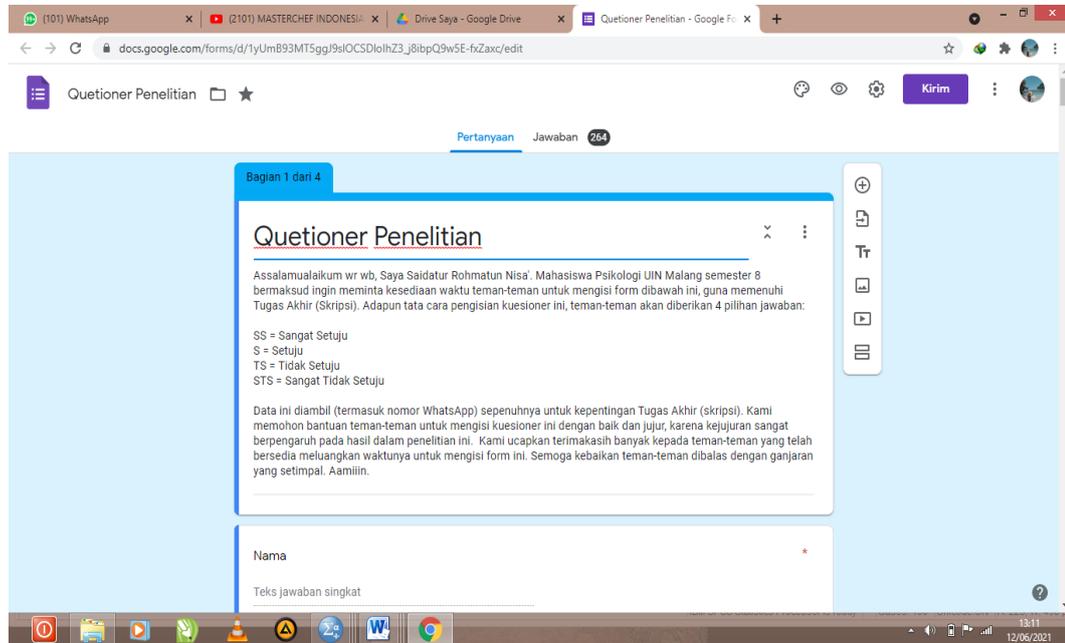
Correlations

		body dissatisfaction	socialcomparison
body dissatisfaction	Pearson Correlation	1	,525**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	267	267
socialcomparison	Pearson Correlation	,525**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	267	267

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

## Lampiran 6

### Google Form



## Lampiran 7

### Keseluruhan Skor Aitem Variabel *Body Dissatisfaction*

item 1	item 2	item 3	item 4	item 5	item 6	item 7	item 8	item 9	item 10	item 11	item 12	item 13	item 14	item 15	item 16	i
3	4	2	4	4	4	4	2	4	2	2	4	3	3	4	4	
3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3	
3	4	2	4	3	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	3	
4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	
4	4	4	4	4	4	2	1	4	2	4	4	3	2	4	4	
2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	
4	4	4	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	
3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	
3	1	1	1	3	2	1	1	4	1	1	4	4	1	4	4	
2	3	3	4	4	3	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	
3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	
3	3	3	4	3	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	1	
4	4	4	3	3	4	1	1	3	1	1	1	1	3	1	2	
2	2	2	4	4	3	1	1	4	1	3	2	2	2	2	2	
2	2	2	3	3	1	1	2	3	2	1	2	1	1	2	1	
3	1	4	2	4	2	1	1	2	1	2	2	1	2	4	4	
2	2	2	3	3	3	1	1	2	2	2	3	2	2	2	1	
4	4	4	4	3	2	1	2	3	1	3	4	1	2	1	2	
3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	
2	3	3	3	3	3	1	1	3	3	2	2	2	2	2	3	
2	2	1	2	2	1	1	1	3	1	1	2	1	3	3	2	
2	3	4	3	2	2	2	4	1	2	3	3	2	3	2	3	
4	4	3	4	4	4	1	1	4	2	4	1	1	4	4	4	
4	4	4	4	4	4	2	1	4	3	4	4	2	4	3	4	
4	4	4	4	4	3	3	1	3	1	3	3	3	4	4	1	
3	3	2	4	2	3	2	2	1	1	2	1	2	2	3	1	
3	1	1	4	4	2	4	3	1	3	3	2	3	3	3	1	
4	4	1	3	3	4	1	1	1	1	1	1	2	4	4	4	
4	4	1	3	3	4	1	1	1	1	1	1	2	4	4	4	
3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	2	4	4	4	4	4	
4	4	2	4	3	4	4	4	3	2	4	4	2	2	4	4	
2	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	
3	1	1	3	3	1	1	2	3	1	1	3	2	1	1	2	
1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	
3	4	2	1	4	3	2	3	2	1	2	3	2	3	4	1	
4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	2	4	4	3	
4	4	3	2	3	3	3	3	2	2	1	4	2	3	4	4	
3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	
2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	
3	4	4	4	4	4	1	1	4	2	2	4	3	4	4	4	
3	4	4	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	3	4	

2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1
2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3
3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	2	3	2	3	3	3
2	2	2	1	1	1	1	1	3	2	2	3	2	2	2	3
3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1
3	4	3	4	4	3	4	2	3	3	4	4	4	2	3	1
3	4	2	4	1	4	1	1	2	1	1	1	1	3	3	1
4	2	2	3	3	2	2	2	4	2	2	3	3	2	3	2
3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4
2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	1	3	2	1	4	3
3	1	1	3	3	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	2
4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3
3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4
3	2	2	4	4	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	3	4	3	4	2	1	2	1	3	3	1	1	3	2
4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	3	1	2	1
4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4
1	3	1	3	1	3	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
2	1	1	2	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1
3	3	2	3	3	2	1	1	4	2	1	2	3	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
3	4	3	3	3	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	3	3	3	4	1	1	1	1	2	3	1	2	2	1
4	4	3	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1
3	1	1	3	3	3	1	1	3	3	4	4	1	4	4	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4
3	2	1	3	3	3	1	1	4	3	2	3	2	3	3	3
4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4
3	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4
1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1
3	4	3	3	2	4	1	4	4	1	4	3	3	4	3	2
3	1	1	1	3	2	1	4	3	1	2	4	3	1	4	3
2	4	2	4	4	3	3	1	3	1	3	4	2	3	2	3
2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2
3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2
3	4	3	3	4	3	2	1	3	1	3	4	3	3	4	4
4	2	2	3	2	2	1	1	4	4	1	3	1	1	3	1
3	1	1	1	3	3	2	1	3	2	2	3	3	2	2	3
4	4	4	4	4	4	2	1	3	1	4	4	3	4	4	4
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	3	2	4	2	3	2	2	4	2	2	4	2	2	3	2
3	4	4	4	4	4	3	1	3	1	2	4	3	3	4	4
1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
4	4	2	4	2	3	2	1	3	2	1	3	2	3	1	3

1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	4	4	3	4	3	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1
3	3	3	3	2	4	1	2	2	3	1	3	2	2	2	2
4	4	4	4	4	4	2	1	1	1	4	4	1	4	4	4
4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2
2	1	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	2
3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	2	1	4	3	4	4	1	4	4	4
3	3	4	4	3	2	2	1	2	1	1	3	2	2	3	3
3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2
3	4	4	4	3	3	3	1	4	3	4	4	2	4	4	4
3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	2
2	1	2	4	1	2	4	3	2	4	2	1	2	1	2	2
4	4	4	4	3	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1
3	4	2	3	3	3	2	1	3	1	3	3	2	3	3	2
2	1	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2
2	2	3	3	2	3	1	1	3	1	2	2	1	1	2	1
1	3	1	2	2	3	1	1	3	1	2	3	2	1	1	1
1	1	3	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1
4	4	2	3	4	4	1	2	3	3	3	3	2	3	2	3
3	4	4	4	4	3	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1
2	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1
2	3	2	3	3	3	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3
3	4	2	4	3	4	1	2	3	1	2	4	1	4	4	2
3	3	4	4	4	4	1	1	4	4	1	4	2	3	4	1
3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3
2	3	1	3	3	3	1	1	2	1	2	3	2	1	2	2
2	2	2	3	3	2	1	1	2	2	2	2	1	2	3	1
4	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	4	2	1	4	3
2	3	2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	2	1	4	3	3	4	4	4	4	4
4	1	3	3	3	2	3	3	4	1	2	2	2	2	3	3
4	1	1	1	1	1	1	1	4	3	1	4	2	1	2	1
1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1
3	4	3	4	3	3	1	2	3	2	3	4	2	3	4	4
3	3	3	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	1	3	3
2	1	1	1	2	2	1	1	3	2	2	3	1	2	3	1
4	4	4	4	3	4	2	3	3	1	3	3	3	3	4	4
3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1
3	4	3	3	3	3	2	1	3	2	3	4	2	3	4	2
2	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
2	1	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2
3	4	4	3	3	3	1	1	3	1	2	3	2	3	4	1
4	1	1	1	4	1	1	1	4	2	1	4	3	1	3	1
4	4	4	4	3	3	1	2	3	1	1	2	3	3	3	3
3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3

3	3	2	3	4	4	1	1	1	1	2	3	2	2	3	1
1	3	3	4	4	3	1	1	4	2	3	3	1	4	4	1
3	2	2	1	3	2	1	1	4	1	2	4	3	1	2	1
2	1	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2
3	1	3	2	2	4	1	1	1	1	1	3	2	2	2	1
3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
1	1	1	1	3	2	1	1	3	1	1	3	1	2	1	1
3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3
4	3	1	4	4	3	1	1	4	1	3	3	1	2	3	4
1	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1
3	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
3	1	3	3	3	3	1	1	4	1	1	3	1	1	2	3
4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	2	4	2	2
4	4	2	4	2	4	1	1	4	1	4	4	4	3	2	4
2	2	3	3	2	3	1	2	3	1	2	3	2	3	2	2
3	4	1	4	4	4	2	1	4	1	4	4	2	4	3	1
4	3	1	4	4	3	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1
1	1	1	3	3	2	1	1	2	1	1	3	1	1	2	1
1	1	1	3	3	2	1	1	2	1	1	3	1	1	2	1
3	4	4	3	4	4	4	2	4	1	4	4	4	4	4	4
3	1	1	3	4	2	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1
4	4	3	3	3	4	1	1	3	1	3	2	2	3	2	1
2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1
3	4	2	2	4	1	1	3	4	1	1	4	1	2	3	3
1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	3	4	3	3	3	1	1	4	1	1	4	2	3	3	1
3	3	4	3	3	3	1	4	2	1	3	2	3	2	3	4
2	1	1	1	3	3	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1
1	2	1	3	2	3	1	1	3	1	2	3	2	3	2	1
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3
1	3	3	4	4	3	1	1	3	2	4	3	1	2	3	4
3	1	1	3	3	1	1	1	3	1	1	3	3	1	2	2
4	4	4	4	4	4	2	1	3	1	2	4	4	4	4	4
4	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	2	1	3	3
3	4	3	3	3	4	1	2	3	1	3	3	2	2	3	1
3	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	3	1	1	4	1
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	3	2	2	3	2
4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	1	3	1
1	1	1	2	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	3	3	4	4	4	1	2	4	2	3	4	1	3	3	2
4	4	1	3	3	4	1	1	1	1	1	1	2	4	4	4
4	4	3	4	4	4	1	1	2	1	3	3	2	3	4	4
1	3	1	3	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1
3	1	1	2	1	2	1	1	4	1	1	3	3	1	3	3

3	1	1	3	3	3	1	1	2	1	2	3	2	2	2	2
3	2	4	2	2	2	2	3	4	1	1	3	3	3	2	3
1	3	2	3	2	4	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1
2	3	4	4	4	2	1	1	3	3	2	4	1	2	4	3
1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	1	3	2
4	4	4	4	4	4	2	1	4	3	3	3	1	4	4	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4
3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	4	4	2	3	3
4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4
1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1
2	2	3	3	2	3	1	1	3	1	2	3	2	3	3	3
3	3	4	4	2	4	2	2	3	2	1	4	3	3	2	4
4	1	2	3	2	2	1	1	3	1	1	3	1	1	4	3
1	1	1	1	3	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1
3	3	2	4	3	4	2	1	3	2	3	3	3	3	4	2
4	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	4	4	1	4	1
4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	2	4	4	4
2	1	2	4	3	2	1	1	3	2	2	3	2	2	3	2
4	4	4	4	4	3	4	2	4	1	4	3	3	3	4	3
3	4	3	3	3	1	3	1	4	1	1	4	3	3	4	2
4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4
2	4	3	3	2	1	1	1	2	2	2	4	1	3	3	1
4	4	4	4	4	4	2	1	3	4	4	4	3	4	2	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
3	2	3	4	3	4	1	2	4	1	2	4	1	4	3	1
4	4	4	4	4	4	1	2	3	1	3	4	3	3	2	4
3	3	2	3	3	3	1	1	4	1	1	3	2	1	1	1
4	4	2	4	4	1	3	1	4	1	4	4	4	2	2	1
1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	3	2
3	3	3	2	2	1	2	2	1	2	3	4	1	3	4	3
4	4	4	3	3	4	1	3	1	4	4	4	4	4	4	4
4	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	4	1	1	4	1
1	3	3	3	3	3	2	1	3	1	2	3	1	3	4	2
2	3	3	3	3	3	1	1	3	3	2	2	2	2	2	3
2	1	1	2	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	4	3	3	2	1	2	3	1	3	3	4	3	3
1	3	1	4	3	3	1	1	4	1	4	4	1	1	1	4
4	4	4	4	4	4	1	1	4	1	3	4	2	1	4	2
2	3	3	3	1	2	1	2	4	2	2	3	1	2	3	3
1	3	1	2	3	3	1	1	1	1	3	1	1	3	3	3
2	1	1	2	2	2	1	1	3	1	2	2	1	1	3	1
1	3	1	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	3	4	1
4	4	2	2	3	4	2	1	4	1	2	4	1	2	4	4
3	4	3	4	2	1	1	1	3	2	1	4	1	3	3	1
3	3	3	2	2	1	2	2	1	2	3	4	1	3	4	3
4	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	4	1	1	4	1

3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	2	4	4	4	4	4
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	4	3	3	3	3	1	1	3	1	1	3	3	3	3	2
2	1	1	2	1	1	1	2	3	1	1	3	1	1	3	1
4	4	4	4	4	4	2	1	3	2	2	3	3	3	4	2
1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	2
3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	4	4	3	3	4	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3
2	1	2	2	2	1	1	1	3	3	1	1	1	3	1	1
3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	4	2	3	3	1
2	4	3	4	2	4	1	1	1	2	3	1	1	3	4	3
4	4	4	2	3	4	3	2	3	2	4	3	2	2	2	2
2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	3	1
4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	4	1	4	4
3	4	4	4	4	4	2	1	1	3	4	4	2	3	4	1
4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	1
3	3	3	3	4	3	1	1	3	2	4	4	3	3	3	3
3	1	1	3	3	3	1	1	4	3	2	3	3	1	3	2
4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4
3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	1
2	2	1	1	3	1	1	1	4	1	1	2	1	1	1	1
3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3
3	4	4	3	4	4	2	1	3	1	2	3	3	2	3	3
2	3	3	4	3	4	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1
3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1
3	3	2	4	2	3	2	2	1	1	2	1	2	2	3	1
3	3	3	2	2	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	2
3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3
3	4	4	4	3	4	3	1	2	1	1	2	1	3	1	1
3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4
1	4	4	2	2	3	1	3	4	2	3	2	3	3	2	1
3	4	3	2	3	4	1	2	4	1	1	4	3	3	3	2
3	2	3	4	3	3	2	2	3	2	3	4	2	3	2	2

## Lampiran 8

### Keseluruhan Skor Aitem Variabel *Social Comparison*

item 1	item 2	item 3	item 4	item 5	item 6	item 7	item 8	item 9	item 10	item 11
4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3
2	3	3	2	1	2	1	2	3	3	3
2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3
4	3	1	3	3	3	3	3	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3
2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	1	2	3	1	1	1	3	2	2	1
2	1	3	3	1	2	2	1	3	1	1
3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4
3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3
1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1
4	2	3	4	4	3	2	2	4	4	3
2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
2	3	2	2	2	1	1	2	2	3	2
3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2
3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3
3	2	3	2	2	1	1	1	3	2	3
2	1	3	3	2	1	1	3	2	2	2
3	3	3	2	2	2	3	2	4	2	3
2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1
4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3
3	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2
1	2	1	1	2	1	1	3	2	2	1
1	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3
1	4	4	1	1	1	1	2	1	1	4
1	4	4	1	1	1	1	2	1	1	4
3	3	1	2	1	3	1	3	2	2	2
3	4	1	3	1	1	1	1	3	2	2
2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
3	3	1	2	1	2	2	3	3	3	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	1	3	3	1	3	1	2	3	4
3	1	1	4	2	2	1	1	2	2	4
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	1	3	3	2	3	2	1	4	1	4
1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
3	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2
2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	4	3
3	2	1	2	1	1	1	1	2	1	3	3
1	2	2	3	1	2	1	1	3	3	2	2
3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	3	3
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	2	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2
2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2
4	3	4	4	2	2	3	2	2	3	3	3
3	3	2	4	2	3	2	3	3	3	2	2
1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	2	3	1	2	1	2	3	2	3	3	3
4	4	4	4	2	4	2	1	4	1	4	4
3	3	2	4	4	2	4	4	3	4	2	2
4	4	1	1	1	1	1	1	3	4	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	2	4	3	3	3	1	3	3	3	2	2
1	2	1	2	1	4	1	1	1	1	1	1
1	1	1	3	3	1	1	1	3	3	1	1
3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	2	3	2	2	2	2	4	2	1	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3
3	4	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3
1	1	1	2	1	2	1	3	2	2	2	2
1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
3	3	3	4	1	3	1	3	2	1	2	2
4	2	3	4	2	4	2	3	3	3	3	3
2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
3	3	2	4	2	3	2	3	3	3	4	4
4	3	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	2	3	2	1	3	1	3	4	3	3
2	4	2	3	2	3	1	1	4	3	4	4
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	2

1	2	3	2	1	1	2	1	2	1	2
4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4
2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3
2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3
2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	1	1	3	1	3	2	2	4	3
2	2	1	3	1	2	1	3	3	1	1
4	3	1	1	1	1	1	1	2	3	3
2	3	1	3	1	2	1	3	3	2	1
3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3
1	2	2	2	3	3	4	2	2	3	2
3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3
3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2
2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3
2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1
3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	3	4	4	2	4	2	3	3	2	3
2	2	3	3	2	3	2	3	3	1	1
2	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1
2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2
3	3	1	3	1	1	1	3	3	3	3
1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	4
1	1	1	2	1	2	1	3	1	2	2
3	3	3	3	2	2	2	1	3	2	3
2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2
3	3	2	3	2	2	2	1	4	2	1
2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	4
4	3	2	4	4	3	1	3	4	3	3
4	2	1	3	2	1	1	2	2	1	2
1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3
2	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3
2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2
4	3	3	4	2	3	2	4	3	2	3
2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	2	1	3	2	1	1	1	2	2	2
3	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2
2	1	1	2	3	2	1	1	3	3	4
2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3
4	2	3	3	2	3	2	1	3	3	3
4	2	4	4	2	4	1	3	3	4	4
3	2	2	2	1	2	1	2	2	1	4
3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
1	1	1	4	1	2	1	1	3	4	1
4	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3

3	2	3	4	2	3	2	4	3	2	3
2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3
3	2	1	3	2	1	1	4	3	1	3
3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	4	2	4	2	3	2	3	2	2	3
3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3
1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2
2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1
1	2	2	2	1	1	1	4	4	4	3
4	1	3	3	1	2	1	1	3	1	3
4	3	2	3	3	3	1	3	3	1	1
4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4
3	2	2	2	2	3	2	2	4	3	4
3	2	2	2	2	3	2	2	4	3	4
2	2	2	3	1	1	1	2	3	1	2
3	3	3	3	1	2	1	2	3	4	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2
4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4
1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1
3	3	1	3	3	2	3	1	3	2	3
3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2
2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	2	4	4	1	4
2	1	1	3	2	2	1	1	3	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	1	2	1	1	1	1	3	3	4	1
4	3	3	4	2	3	2	3	3	1	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1
4	3	2	3	2	1	3	4	4	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	2	4	3	2	3	2	3	3	3	3
2	2	1	1	2	1	1	1	3	3	2
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4
4	2	3	3	2	2	2	3	4	3	4
1	3	1	4	3	2	2	3	2	3	4
4	1	2	2	1	1	1	1	2	1	3
4	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3
1	4	4	1	1	1	1	2	1	1	4
4	3	1	3	1	1	3	1	4	3	4
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	4	4	4	3	4	3	3	4	1	4
3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2
4	3	2	4	2	1	2	3	2	2	3

1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2
4	3	2	3	2	2	2	2	3	4	3
2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	2	3	3	1	2	3	2	4	2	3
3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2
4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	3	1	2	2	1	3	2	3	2	3
4	4	2	1	3	2	4	4	4	3	4
4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	2	3	2	1	2	3	3
4	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3
4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4
1	2	1	2	2	2	2	2	3	3	4
2	2	2	2	1	2	3	3	2	1	1
4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3
4	3	4	4	2	2	4	2	4	3	4
2	2	3	3	1	3	1	3	3	3	2
4	4	4	4	1	4	1	4	4	1	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	1	2	1	1	1	2	4	4	3
1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3
1	1	1	3	2	1	1	3	2	3	4
2	1	2	2	1	1	1	2	3	1	2
2	2	2	1	1	1	2	3	1	2	1
4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2
3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	3
3	3	1	3	2	2	2	3	3	3	3
3	2	3	2	2	1	1	1	3	2	3
2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2
1	1	4	2	1	1	1	1	4	1	4
4	1	2	4	1	1	1	1	2	3	3
1	3	1	1	2	2	2	2	2	3	3
1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	2	1	2	3	1	3	1	3	1	2
1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1
2	3	1	1	1	1	1	3	3	3	3
3	2	1	2	1	1	2	3	3	1	4
2	2	2	1	1	1	2	3	1	2	1
3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	3
3	3	1	2	1	3	1	3	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3

3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3
2	3	2	3	2	3	2	1	3	2	3	3
2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3
2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2
2	1	3	3	3	2	1	2	3	1	2	2
3	2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4
4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4
1	4	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2
4	4	1	3	1	3	1	4	3	1	1	1
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	3	2	2	2	4	3	4	4
2	3	3	3	3	2	2	2	1	1	2	2
1	2	1	2	1	1	1	1	3	3	1	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2
1	2	1	1	2	1	1	3	2	2	1	1
3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2
3	4	1	4	1	3	1	4	4	3	3	3
1	2	3	1	3	2	4	4	3	2	1	1
2	2	1	3	2	2	1	3	3	2	2	2
3	3	3	3	1	3	2	3	3	2	3	3

# HUBUNGAN SOCIAL COMPARISON DENGAN BODY DISSATISFACTION PADA PENGGUNA INSTAGRAM DEWASA AWAL DI KOTA MALANG

Saidatur Rohmatun Nisa'

Ainindita Aghniacakti, M.Psi.Psikolog

Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

email: [17410021@student.uin-malang.ac.id](mailto:17410021@student.uin-malang.ac.id) 085236068087

**Abstrak,** Pentingnya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan social comparison dengan body dissatisfaction pada pengguna instagram dewasa awal di kota malang. Penelitian ini bertujuan: (1) Untuk mengetahui tingkat *body dissatisfaction* pada pengguna Instagram dewasa awal di kota Malang. (2) Untuk mengetahui tingkat *social comparison* pada pengguna Instagram dewasa awal di kota Malang. (3) Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada pengguna Instagram dewasa awal di kota Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang. Kemudian teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dan sampel pada penelitian ini berdasarkan tabel rumus sampel Isaac & Michael yaitu berjumlah 272 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik analisis data menggunakan statistik korelasi *product moment* dari Karl Pearson setelah melakukan uji asumsi atau uji persyaratan dilakukan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *body dissatisfaction* pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang berada pada kategori sedang yaitu sebesar 47,2%, dan *social comparison* sebesar 51,7%. Kemudian diperoleh hasil dari uji hipotesis korelasi *product moment* yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang. Hasil tersebut ditunjukkan melalui perolehan nilai signifikansi sebesar 0,000 (Sig<0,05) dan nilai *pearson correlation* sebesar 0,525 yang menunjukkan bahwa *social comparison* memiliki hubungan dengan *body dissatisfaction*. Berdasarkan hasil tersebut hipotesis dalam penelitian ini diterima.

**Kata Kunci:** *social comparison*, *body dissatisfaction*, pengguna Instagram, dewasa awal

## Pendahuluan

Masalah yang sering dialami oleh perempuan salah satunya adalah kecantikan. *Slim is beauty*, ungkapan tersebut sering diinterpretasikan sebagai suatu standart kecantikan yang baru yang mana perempuan dapat dikatakan cantik jika mereka memiliki tubuh yang langsing. Standart yang paling umum digunakan adalah menilai berat badan seseorang, dimana perempuan akan dianggap cantik jika perempuan tersebut memiliki tubuh langsing dan kurus (Yuanita, H., & Sukamto, E. M, 2013). Afrika merupakan salah satu negara non-barat yang simbol kematangan dan kesuburan seksualnya menggunakan tubuh gemuk. Berbeda dengan negara Barat yang menunjukkan rasa benci dan takutnya terhadap tubuh gemuk. Di Indonesia sendiri standart kecantikannya diadopsi dari negara Barat yaitu yang memiliki tubuh kurus dan kulit putih. Karena adanya standart kecantikan tersebut perempuan menjadi sibuk untuk mengecek apakah terdapat perubahan pada bentuk tubuhnya, mereka memiliki kekhawatiran akan bertambahnya berat badan yang nantinya akan membuat tubuh mereka terlihat tidak ideal. Hal tersebut yang akan memicu munculnya perasaan tidak puas dengan bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) (Puspitasari, 2017).

*Body dissatisfaction* merupakan penilaian negatif terhadap tubuh, hal ini disebabkan adanya perbedaan persepsi antara ukuran dan bentuk tubuh yang dimiliki individu lain yang lebih ideal dengan bentuk tubuh yang dimilikinya saat ini. Artinya, standart kecantikan dan perubahan fisik yang disebabkan adanya tahap perkembangan dapat mengakibatkan perempuan merasa tidak puas dengan ukuran dan bentuk tubuh yang dimiliki (Puspitasari, 2017). *Body dissatisfaction* merupakan kesenjangan persepsi antara bentuk tubuh ideal dan bentuk tubuh yang sebenarnya yang mengakibatkan munculnya perasaan tidak puas terhadap ukuran dan bentuk tubuh (Ogden, 2010). *Body dissatisfaction* merupakan komponen persepsi dari citra tubuh karena adanya perbedaan antara ukuran tubuh ideal dan ukuran tubuh yang sebenarnya (Ogden, 2010).

Puas atau tidaknya seorang individu terhadap bagian-bagian dari tubuhnya merupakan salah satu cara individu memberikan makna tubuhnya sebagai

fungsi atau sebagai objek keindahan. Saat ini keindahan penampilan fisik merupakan salah satu hal yang didambakan terutama oleh perempuan dewasa awal. Sehingga saat ini tubuh hanya dilihat dari tampilan luarnya saja dan melupakan fokus utamanya yaitu sebagai fungsi. Mereka dianggap memiliki penampilan yang menarik jika memiliki wajah yang cantik, serta berat badan dan bentuk tubuh yang ideal. Saat seorang individu memiliki kriteria tubuh ideal dalam pikirannya namun dia menganggap bahwa tubuhnya belum memenuhi maka hal tersebut yang dapat memicu munculnya *Body dissatisfaction* (Grogan, 2008).

Hal tersebut relevan dengan fenomena yang dijumpai peneliti. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil survey yang telah dilakukan kepada 50 subjek dewasa awal di Kota Malang melalui penyebaran kuesioner secara online. Hasilnya diketahui bahwa 19 subjek dewasa awal di Kota Malang memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi yaitu sebesar 38%, 25 subjek dewasa awal di Kota Malang memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang sedang yaitu sebesar 50%, dan 9 subjek dewasa awal memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang rendah yaitu sebesar 12%.

*Body dissatisfaction* merupakan proses internal, tetapi dapat juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yang dapat berdampak pada bagaimana individu melihat dan merasa terkait penampilan mereka (NEDC, 2016). Faktor eksternal yang paling sering ditemui dan mengarah pada perkembangan ketidakpuasan fisik salah satunya adalah media (NEDC, 2016). Menurut Kietzman, Hermkens, Mc Carthy & Silvestre (Marizka, 2019) media sosial menawarkan banyak keuntungan, seperti memudahkan dalam berinteraksi dan memudahkan dalam berbagi informasi. Namun, penelitian terbaru menunjukkan bahwa media sosial dapat berdampak negatif, terutama pada ketidakpuasan fisik (Moran, 2017). Salah satu media sosial yang menarik perhatian banyak orang adalah Instagram, karena memberikan berbagai macam fitur dan kemudahan bagi penggunanya untuk mengakses (Nasiha, 2017).

Instagram merupakan sebuah aplikasi *microbloging* yang fungsi utamanya adalah untuk mengunggah foto (Putra M. R., 2017). Kepopuleran Instagram kemudian memicu munculnya *selebgram* dan orang-orang yang sebenarnya bukan dari kalangan artis namun mempunyai banyak *followers* karena foto atau video yang mereka unggah menarik (Nasiha, 2017). Munculnya idola-idola baru di Instagram seperti *selebgram* membuat pengguna Instagram meniru apa yang dilakukan selebgram tersebut. *Body dissatisfaction*, kecemasan terkait berat badan dan juga gangguan makan ini muncul disebabkan karena banyaknya *selebgram* yang terkenal dengan tubuh langsing dan indah (Harper & Tiggemann, 2008; Morry & Staska, 2001; Murnen, Smolak, Mills, & Good, 2003 dalam Ghaznavi & Taylor, 2015).

Pengguna media sosial Instagram di Indonesia yang berusia 18-24 tahun merupakan kelompok usia pengguna terbesar di Indonesia, terhitung 37,3% dari total pengguna, atau sekitar 23 juta. Berdasarkan data tersebut, pengguna Instagram yang paling banyak di Indonesia adalah individu yang berada dalam masa dewasa awal. Sejalan dengan yang dikatakan Coyne, Padilla-Walker, & Howard (2013) bahwa pada masa dewasa awal penggunaan media menjadi salah satu yang menonjol pada individu. Santrock dalam (Dewi, 2020) mengemukakan mengenai rentang usia masa perkembangan dewasa awal ini yaitu usia 18-25 tahun. Masa dewasa awal adalah masa dimana perkembangan fisik individu sedang berada dipuncaknya. Hal ini yang mengakibatkan munculnya keinginan individu untuk memiliki penampilan yang menarik dihadapan orang lain. Sejalan dengan yang dikemukakan Havighurts (2004), yaitu tugas perkembangan dewasa awal berkaitan langsung dengan bentuk fisik.

*Body dissatisfaction* menjadi penting untuk diteliti karena pada penelitian-penelitian sebelumnya mengatakkn bahwa orang yang mengalami *body dissatisfaction* dapat mengakibatkan perilaku diet pada individu, dan diet yang berlebihan akan memicu gangguan makan atau yang biasa disebut *eating disorder* dan beresiko meningkatkan *eating pathology* seperti *bulimia nervosa* dan *anorexia nervosa*. *Body dissatisfaction* juga merupakan faktor yang

menonjol dalam pengembangan gangguan makan (Jonstang, 2009). Di Indonesia kasus tersebut tidak terlalu banyak namun bukan berarti tidak ada. Menurut Kartono Muhammad, mantan ketua IDI di Jakarta, cukup banyak kasus gangguan makan terutama *bulimia nervosa* dan *anorexia nervosa* di Indonesia. Biasanya individu yang menderita gangguan makan tersebut akan melakukan pengobatan ke dokter umum, karena mereka tidak paham jika yang mereka alami berkaitan erat dengan masalah kejiwaan, sehingga jumlah individu yang menderita *bulimia nervosa* dan *anorexia nervosa* di Indonesia tidak dapat dideteksi secara pasti (Maria, 2001). Ditambah dengan adanya persepsi yang salah di masyarakat.

Perempuan memiliki tingkat perhatian yang tinggi terhadap penampilan fisik mereka. Mereka sering membandingkan fisik khususnya bentuk tubuh mereka dengan bentuk tubuh orang lain yang terlihat lebih menarik dan ideal (Puspitasari, 2017). Menurut Festinger (1954) persaingan dalam interaksi sosial menyebabkan adanya kebutuhan untuk melakukan *social comparison*, sehingga tanpa disadari individu yang berusaha mencapai penampilan ideal sering melakukan evaluasi penampilan melalui *social comparison*. Selain itu menurut Festinger (1954) setiap individu memiliki dorongan untuk membandingkan dirinya dengan orang lain melalui evaluasi pencapaian dan pertahanan diri pada beberapa aspek dalam hidupnya, salah satunya daya tarik fisik agar mampu menentukan progress diri, dan hal ini disebut dengan *social comparison*.

Sejalan dengan itu menurut Sunartio (2012) salah satu faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* adalah *social comparison*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *social comparison* terjadi ketika seorang individu membandingkan dirinya dengan individu lain untuk memperoleh penilaian yang lebih akurat tentang dirinya di masyarakat. Ketika seorang individu membandingkan tubuhnya dengan orang lain, hal itu dapat menimbulkan keinginan untuk mengubah bentuk tubuhnya sesuai dengan individu yang ditiru. Sebuah foto bahkan secara langsung dapat mempengaruhi *social comparasion* yang ada dan hal tersebut juga dapat

mendorong perasaan individu menjadi rendah diri atau iri (Rizki, 2017). *Social comparasion* dapat terjadi karena adanya standart tubuh yang ideal, sehingga individu membandingkan bentuk tubuhnya sendiri dengan tubuh ideal masyarakat, yang berujung pada ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) (Grogan, 1999).

Menurut Coulson dalam (Husni, 2014) terdapat dua jenis *social comparison*, yaitu *upward comparison* dan *downward comparison*. *Upward comparison* adalah perbandingan sosial yang dilakukan oleh individu tersebut dengan memilih objek pembanding yang dianggap lebih baik dari dirinya, sedangkan *downward comparison* adalah perbandingan sosial dengan memilih objek pembanding yang lebih buruk dari dirinya. Kemudian, Festinger (1954) menjelaskan bahwa orang lebih cenderung melakukan *upward comparasion*. Penelitian Jones (2001) menemukan bahwa perempuan lebih banyak melakukan *social comparison* yang berkaitan dengan *body image*, seperti *body dissatisfaction*.

Pada penelitian ini peneliti ingin menguji bahwa *social comparison* memiliki hubungan yang signifikan dengan *body dissatisfaction* pada pengguna Instagram dewasa awal di kota Malang. Subjek yang diambil dalam penelitian ini tidak hanya perempuan tetapi juga laki-laki yang sudah memasuki masa dewasa awal. Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada pengguna Instagram dewasa awal di kota Malang.

### **Metode**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah *body dissatisfaction* sebagai variabel terikat dan *social comparison* sebagai variabel bebas. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang. Sampel diambil berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Adapun teknik pengambilan data sampel yaitu dengan *puposive sampling*. Sedangkan teknik pengambilan data yang digunakan dalam

penelitian ini adalah dengan menggunakan skala yaitu skala likert. Analisis dalam penelitian yaitu menggunakan analisis statistik *product moment*.

### Hasil

Berdasarkan pengolahan data, didapatkan hasil kategorisasi *body dissatisfaction* dan *social comparison* sebagai berikut:

**Tabel 4. 11 Kategorisasi Tingkat *Body Dissatisfaction***

		Frequency	Percent	Valid Percent	Comulative Percent
Valid	Rendah	28	10,5	10,5	10,5
	Sedang	126	47,2	47,2	57,7
	Tinggi	113	42,3	42,3	100,0
	Total	267	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4.5 diperoleh hasil bahwa 113 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi yaitu sebesar 42,3%, kemudian 126 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *body dissatisfaction* yang sedang yaitu sebesar 47,2%, dan 28 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *body dissatisfaction* yang rendah yaitu sebesar 10,5%.

**Tabel 4. 12 Kategorisasi Tingkat *Body Dissatisfaction***

		Frequency	Percent	Valid Percent	Comulative Percent
Valid	Rendah	28	10,5	10,5	10,5
	Sedang	126	47,2	47,2	57,7
	Tinggi	113	42,3	42,3	100,0
	Total	267	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4.5 diperoleh hasil bahwa 113 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi yaitu sebesar 42,3%, kemudian 126 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *body dissatisfaction* yang sedang yaitu sebesar 47,2%, dan 28 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *body dissatisfaction* yang rendah yaitu sebesar 10,5%.

Syarat syarat yang harus dipenuhi dalam analisis statistik *product moment* agar dapat dikatakan valid sebagai alat praduga adalah asumsi klasik. Ada beberapa analisis data yang dilakukan pada penelitian ini, diantaranya yaitu uji normalitas, dan uji linieritas. Pada uji asumsi klasik didapatkan bahwa berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linier antara kedua variabel . berdasarkan hasil uji persyaratan data maka penelitian ini dapata digunakan dan dianalisis untuk menjawab hipotesis yang ada. Berikut ini adalah hasil analisis yang dijelaskan sebagai berikut:

**Tabel 4. 13 Uji Hipotesis**

		<b>Body dissatisfaction</b>	<b>Social comparison</b>
Body dissatisfaction	Pearson Correlation	1	,525
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	267	267
Social comparison	Pearson Correlation	,525	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	267	267

Uji hipotesis pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel X (*social comparison*) dan variabel Y (*body dissatisfaction*). Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan, diperoleh hasil signifikansi sebesar 0,000 (Sig<0,05) dan nilai *pearson correlation* sebesar 0,525 yang mana artinya terdapat hubungan antara variabel X (*social comparison*) dan variabel Y (*body dissatisfaction*).

### **Diskusi**

Hasil analisis menunjukkan 126 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *body dissatisfaction* yang sedang yaitu sebesar 47,2%. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mayoritas memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang sedang. Yang artinya pengguna Instagram di Kota Malang mengalami *body dissatisfaction* ketika menggunakan Instagram dengan memenuhi aspek-aspek yaitu, *self of perception of body shape* (persepsi diri sendiri terhadap bentuk

tubuh), *comparative perception of body image* (membandingkan persepsi mengenai citra tubuh dengan orang lain), *attitude concerning body image alteration* (sikap fokus terhadap citra tubuh), dan *severe alteration in body perception* (perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh). Salah satu penyebab pengguna Instagram memiliki *body dissatisfaction* karena adanya perbedaan persepsi antara ukuran dan bentuk tubuh yang dimiliki individu lain yang lebih ideal dengan bentuk tubuh yang dimilikinya saat ini. Artinya, standart kecantikan dan perubahan fisik yang disebabkan adanya tahap perkembangan dapat mengakibatkan perempuan merasa tidak puas dengan ukuran dan bentuk tubuh yang dimiliki (Puspitasari, 2017).

*Body dissatisfaction* adalah pikiran dan perasaan negatif tentang bentuk tubuh yang muncul ketika gambaran bentuk tubuh seseorang tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang dimiliki (Sejcova, 2008). Salah satu pemicu pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang memiliki *body dissatisfaction* adalah karena mereka sering melihat foto *selebgram* yang memiliki tubuh langsing, tinggi, dan berkulit putih yang kemudian membuat mereka merasa tidak percaya diri dengan tubuhnya, sehingga sebelum mengupload foto di Instagram mereka akan mengeditnya terlebih dahulu agar terlihat langsing, tinggi, dan putih (Hasil wawancara 02 Desember 2020). Oleh karena itu hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas pengguna Instagram di Kota Malang memiliki tingkat *body dissatisfaction* sedang yaitu 47,2% dan hasil tersebut juga diperkuat dengan wawancara yang telah dilakukan pada pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang.

Kemudian hasil analisis juga menunjukkan bahwa 138 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *social comparison* yang sedang yaitu sebesar 51,7%. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mayoritas memiliki tingkat *social comparison* yang sedang. Yang artinya pengguna Instagram di Kota Malang mengalami *social comparison* ketika menggunakan Instagram dengan memenuhi aspek-aspek yaitu, *upward comparison* (perbandingan ke atas) dan *downward comparison* (perbandingan ke bawah). Salah satu penyebab

pengguna Instagram melakukan *social comparison* karena adanya standart tubuh yang ideal, sehingga individu membandingkan bentuk tubuhnya sendiri dengan tubuh ideal masyarakat, yang berujung pada ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) (Grogan, 1999).

*Social comparison* adalah suatu proses saling mempengaruhi dan perilaku saling bersaing dalam interaksi sosial, hal ini disebabkan adanya kebutuhan untuk penilaian diri dan perbandingan dengan orang lain (Festinger, 1954). Salah satu pemicu pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang melakukan *social comparison* adalah karena seringnya mereka melihat foto *selebgram* yang memiliki tubuh langsing sehingga membuat mereka membandingkan bentuk tubuhnya dengan *selebgram* tersebut sehingga merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuh yang dimiliki (Hasil wawancara 06 Maret 2021). Oleh karena itu hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas pengguna Instagram di Kota Malang memiliki tingkat *social comparison* sedang yaitu 51,7% dan hasil tersebut juga diperkuat dengan wawancara yang telah dilakukan pada pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang.

Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan hasil yang diperoleh membuktikan bahwa hipotesis  $H_a$  terdapat hubungan yang signifikan antara *social comparison* (X) dengan *body dissatisfaction* (Y) pada pengguna Instagram dewasa awal diterima. Penelitian ini dilakukan pada 267 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang. Hasil yang diperoleh yaitu nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $Sig < 0,05$ ) dan nilai *pearson correlation* sebesar 0,525 yang mana artinya terdapat hubungan antara variabel X (*social comparison*) dan variabel Y (*body dissatisfaction*). Dari gambaran tersebut dapat dilihat bahwa, jika semakin tinggi *social comparison* yang dilakukan dewasa awal maka semakin tinggi pula *body dissatisfaction*.

Hasil uji hipotesis tersebut juga diperkuat dengan penelitian yang telah dilakukan Tylka (2010) bahwa perempuan yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya dikarenakan seringnya mereka membandingkan tubuhnya sendiri dan membandingkan tubuhnya dengan tubuh perempuan lain. Pada

penelitian Cahyaningtyas (2009) yang menunjukkan bahwa remaja yang berusia antara 18-22 tahun memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi karena sedang dalam masa transisi dari remaja akhir ke dewasa awal, sehingga mereka sering mempertanyakan tubuhnya. Selain itu pada penelitian yang dilakukan Sunartio (2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal, yang mana jika semakin tinggi *social comparison* yang dilakukan dewasa awal maka semakin tinggi pula *body dissatisfaction*, sebaliknya jika semakin rendah *social comparison* yang dilakukan dewasa awal maka akan semakin rendah pula *body dissatisfaction*.

Sunartio (2012) juga mengemukakan salah satu faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* adalah *social comparison*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *social comparison* terjadi ketika seorang individu membandingkan dirinya dengan individu lain untuk memperoleh penilaian yang lebih akurat tentang dirinya di masyarakat. Sejalan dengan itu Jones (2001) juga mengemukakan bahwa salah satu faktor penting dalam pembentukan *body image* adalah *social comparison*, yang kemudian akan mempengaruhi kepuasan tubuh seseorang.

*Body dissatisfaction* yang dimiliki individu dapat menyebabkan perilaku diet pada individu, dan diet yang berlebihan akan memicu gangguan makan atau yang biasa disebut *eating disorder* dan beresiko meningkatkan *eating pathology* seperti *bulimia nervosa* dan *anorexia nervosa*. *Body dissatisfaction* juga merupakan faktor yang menonjol dalam pengembangan gangguan makan (Jonstang, 2009). Oleh sebab itu, bagi pengguna Instagram yang sering melakukan *social comparasion* akan lebih baik jika hal tersebut dilakukan untuk meningkatkan motivasi dalam memperbaiki penampilan, agar tidak terus menerus menimbulkan *body dissatisfaction*.

## Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data hubungan *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Hasil uji kategorisasi pada variabel *body dissatisfaction* menyatakan bahwa 113 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi yaitu sebesar 42,3%, kemudian 126 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *body dissatisfaction* yang sedang yaitu sebesar 47,2%, dan 28 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *body dissatisfaction* yang rendah yaitu sebesar 10,5%.

Hasil uji kategorisasi pada variabel *social comparison* menyatakan bahwa 91 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *social comparison* yang tinggi yaitu sebesar 34,1%, kemudian 138 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *social comparison* yang sedang yaitu sebesar 51,7%, dan 38 pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang mempunyai tingkat *social comparison* yang rendah yaitu sebesar 14,2%.

Terdapat hubungan yang signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang. Hal tersebut ditunjukkan dengan diperolehnya hasil signifikansi sebesar 0,000 (Sig<0,05) dan nilai *pearson correlation* sebesar 0,525 yang mana artinya terdapat hubungan antara variabel X (*social comparison*) dan variabel Y (*body dissatisfaction*). Artinya jika semakin tinggi *social comparison* yang dilakukan dewasa awal maka semakin tinggi pula *body dissatisfaction*, sebaliknya jika semakin rendah *social comparison* yang dilakukan dewasa awal maka akan semakin rendah pula *body dissatisfaction*.

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel, maka sebaiknya bagi pengguna

Instagram jangan terlalu sering melakukan *social comparison* yang nantinya dapat menimbulkan *body dissatisfaction*. Bagi pengguna Instagram yang sering melakukan *social comparison* akan lebih baik jika hal tersebut dilakukan untuk meningkatkan motivasi dalam memperbaiki penampilan, agar tidak terus menerus menimbulkan *body dissatisfaction*.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mengkaji lebih dalam lagi mengenai apa yang menyebabkan individu melakukan *social comparison*. Selain itu peneliti selanjutnya juga diharapkan bisa mengembangkan lagi penelitian ini serta menambahkan variabel lain yang dapat mempengaruhi *body dissatisfaction*.

#### **Daftar Pustaka**

- Cahyaningtyas, P. I. (2009). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan sosok tubuh (Body Dissatisfaction) pada remaja putri. (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., & Howard, E. (2013). Emerging in a Digital World: A Decade Review of Media Use, Effects, and Gratifications in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(2), 125–137.
- Dewi, A. E. (2020). Masa dewasa awal juga masa di mana perkembangan fisik individu sebagai manusia juga sedang berada dipuncaknya. Hal ini mengakibatkan munculnya keinginan individu untuk memiliki penampilan menarik dihadapan orang lain. . *Jurnal Penelitian Psikologi* , 1(2).
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *New York: SAGE Social Science Collection*, 1(1).
- Grogan, S. (2008). *Body Image : Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. New York : Routledge.
- Grogan, S. (1999). *Body image : understanding body dissatisfaction in men, women and children*. New York: Taylor & Francis e-Library.
- Havighurst, R. J. (2004). Developmental tasks. Diambil dari <http://www.freudianslip.co.uk/havighurst-developmental-task.php>.
- Husni, H. K. (2014). Pengaruh Komparasi Sosial pada Model pada Iklan Kecantikan di Televisi Terhadap Body Image Remaja Putri yang Obesitas. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(3), 207-209.

- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45. (645-664).
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45, 645-664.
- Jonstang, I. C. (2009). The Effect of Body Dissatisfaction on Eating Disorder Symptomatology: Mediating effects of Depression and Low Self-Esteem. (Thesis). *Universitas Osloensis*.
- Maria, H. P. (2001). Hubungan Antara Ketidakpuasan Terhadap Sosok Tubuh (Body Dissatisfaction) dan Kepribadian Narsistik Dengan Gangguan Makan (Kecenderungan Anoreksia Nervosa dan Bulimia Nervosa). *Anima*, 16(3), 272-289.
- Marizka, D. S. (2019). Bagaimana Self-Comparison Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh? *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 56-69.
- Moran, B. (2017). Self-Compassion, Body Image Dissatisfaction, and Negative Social Comparisons in Adolescents Utilizing Social Networking Sites. *Philadelphia Colleger of Osteopathic Medicine*.
- Nasiha, N. F. (2017). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Citra Tubuh Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Iain Ponorogo Tahun 2016. *Dialogia*, 15(2). 339.
- NEDC. (2016). What is Body Image ? In National Eating Disorders Collaboration. . Retrieved from [nedc.com.au/body-image](http://nedc.com.au/body-image).
- Ogden, J. (2010). *The Psychology of Eating From Healthy to Disordered Behavior (2nd ed.)*. West Sussex: John Wiley & Sons.
- Puspitasari, A. I. (2017). Hubungan Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental.*, 6, 59-66.
- Putra, M. R. (2017). Kemanfaatan Instagram Dalam pembentukan Citra Diri Remaja Wanita Di Makassar. (Thesis). *Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Hasanuddin Makassar*, 2-5.

- Rizki, A. I. (2017). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Harga Diri. (*Skripsi*). *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 3.
- Sejcová, L. (2008). Body Dissatisfaction. *Human Affairs*, 18(17), 17-182.
- Sunartio, L. S. (2012). Social Comparison dan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal. *Humanitas*, 9(2).
- Tylka, T. L. (2010). Integrating social comparison theory and self-esteem within the objectification theory to predict women's disordered eating. *Sex Roles*, 63, 18-31.
- Yuanita, H., & Sukanto, E. M. (2013). Fenomena Body Dissatisfaction pada Perempuan Anggota Fitness Centre. *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*, 4(1), 12-23.