

PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP *BODY DISSATISFACTION* PENGGUNA INSTAGRAM PADA MAHASISWI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALANG

SKRIPSI



Oleh:

**Salsabila Zaki Bin Semeer
18410132**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2022**

PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP *BODY DISSATISFACTION* PENGGUNA INSTAGRAM PADA MAHASISWI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALANG

SKRIPSI

Ditujukan kepada

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

Oleh

**Salsabila Zaki Bin Semeer
18410132**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP *BODY DISSATISFACTION* PENGGUNA INSTAGRAM PADA MAHASISWI
FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALANG**

SKRIPSI

Oleh :

Salsabila Zaki Bin Semeer
18410132

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



M. Arif Furqon, M.Psi
NIP. 19900614201911201268

Kaprodi Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Zamroni, S.Psi, M.Pd
NIP. 19871006201608011039

SKRIPSI

PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP *BODY DISSATISFACTION* PENGGUNA INSTAGRAM PADA MAHASISWI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALANG

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal, 3 Oktober 2022

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing Skripsi



M. Arif Furqon, M.Psi
NIP. 19900614201911201268

Penguji Utama



Prof. Dr. H. Mulvadi, M.Pd.I
NIP. 195507171982031005

Ketua Penguji



Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si
NIP. 197008132001121001

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

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salsabila Zaki Bin Semeer

NIM : 18410132

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Body Dissatisfactin* Pengguna Instagram Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang**" merupakan benar-benar karya saya sendiri, kecuali dalam bentuk kutipan yang sudah disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada klaim dari pihak lain, itu bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing ataupun pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia diberi sanksi.

Malang, 13 September 2022

Penulis,



Salsabila Zaki Bin Semeer

NIM. 18410132

MOTTO

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

“Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”

(Q.S. At-Tin : 4)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil 'alamin. Tiada henti ucapan syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan hidayahnya serta karunia Nya yang telah memberikan kemudahan dan kemampuan dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Shalawat serta salam saya haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi suri tauladan bagi umatnya.

Karya sederhana ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua tercinta Labena Zed Bazed dan Zaki Bin Smeer, atas do'a yang senantiasa dipanjatkan serta dukungan, motivasi, nasihat serta tenaga yang selalu diberikan untuk putri pertamanya dalam segala hal yang ia usahakan.
2. Adik-adik yang sangat kakak sayangi Hana Zaki Bin Smeer dan Nahdah Zaki Bin Smeer, yang selalu memberikan dukungan, do'a dan selalu mewarnai hari-hari kakak.
3. Dosen pembimbing skripsi Bapak Muhammad Arif Furqon, M.Psi yang telah memberikan ilmu, meluangkan waktu dan membimbing dengan penuh kesabaran.
4. Sepupu tercinta Samicha Bafagih, yang telah memberikan semangat dan selalu membantu dalam segala hal.
5. Sepupu tersayang Azzah, Nouf, Nawal, Syamillah, Shireen yang selalu memotivasi, memberikan *reward* dan membantu dengan sepenuh hati disaat-saat yang dibutuhkan.

6. Teman-temanku, Afgant, Dija, Kamelia, Icel Intan, Neneng, Fida, Sopi dan segenap keluarga besar psikologi angkatan 2018 yang selalu memberikan semangat, motivasi dan saling mengingatkan satu dengan yang lain.
7. Segenap teman-teman UKM Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana, yang telah menjadi rumah kedua saya dimana selalu menjaga kewarasan dan memberi hiburan dengan tingkah konyol. Vataya, Lindo, kak Insan, kak Bocil dan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
8. Segenap ibu dan bapak dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Semoga ilmu yang diberikan bermanfaat dunia dan akhirat.
9. Supervisor magang, Dhisty Azlia Firnady, M.Psi., Psikolog yang telah menjadi panutan dan memberikan ruang untuk belajar dan mendapat pengalaman yang berharga.
10. Diri saya, Salsabila Zaki Bin Semeer, karena tidak menyerah dan terus berjuang melewati semua rintangan untuk menggapai yang di impikan.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil 'alamin, segala puji dan syukur kami panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat serta karunia-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Body Dissatisfaction* Pengguna Instagram Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang” dengan baik. Tak lupa sholawat beriring salam yang selalu tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menuntut seluruh manusia pada kebajikan.

Adapun penyusunan skripsi ini menjadi salah satu persyaratan kelulusan dalam program studi Sarjana (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan, tidak luput dari kesalahan dan jauh dari kata sempurna. Namun penyelesaian skripsi ini dapat terselesaikan karena dorongan, bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Maka, oleh karena itu peneliti memberikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Rifa Hidayah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr. Zamroni, S. Psi., M. Pd, selaku Ketua Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Muhammad Arif Furqon, M. Psi, selaku Dosen Pembimbing pertama yang senantiasa meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan dengan sabar.

5. Ibu Rika Fuaturosida, M.A, selaku dosen pembimbing kedua.
6. Seluruh dosen pengajar Fakultas Psikologi dan jajarman civitas akademik Fakultas Psikologi Uinversitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
7. Kepada seluruh teman-teman Fakultas Psikologi angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memotivasi untuk tetap berkarya hingga akhir penulisan skripsi ini.
8. Kepada seluruh pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah memberikan kontribusi dalam penulisan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat konstruktif sangat diharapkan untuk menciptakan penelitian yang lebih baik lagi di masa mendatang. Harapan dari peneliti semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membacanya.

Malang, 2 September 2022

Peneliti

Salsabila Zaki Bin Semeer

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR DAN TABEL.....	xi
LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
مستخلص البحث.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. <i>Body Dissatisfaction</i>	9
1. Definisi <i>Body Dissatisfaction</i>	9
2. Aspek-aspek <i>Body Dissatisfaction</i>	10
3. Faktor <i>Body Dissatisfaction</i>	12
4. <i>Body Dissatisfaction</i> Dalam Perspektif Islam	13
B. <i>Social Comparison</i>	16
1. Definisi <i>Social Comparison</i>	16
2. Jenis-jenis <i>Social Comparison</i>	17
3. Aspek-aspek <i>Social Comparison</i>	19
4. <i>Social Comparison</i> Dalam Perspektif Islam	20
C. Pengaruh <i>Social Comparison</i> terhadap <i>Body Dissatisfaction</i>	21
D. Kerangka Konseptual	23
E. Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Desain Penelitian.....	25
1. Pendekatan Penelitian	25

2. Jenis Penelitian	25
B. Definisi Operasional	26
1. <i>Body Dissatisfaction</i>	26
2. <i>Social Comparison</i>	27
C. Populasi dan Sampel	27
D. Teknik Pengambilan Sampel	28
E. Pengambilan Data	30
F. Validitas dan Reliabilitas	35
G. Analisis Data	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	44
A. Pelaksanaan Penelitian	44
1. Profil Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.....	44
3. Visi dan Misi Fakultas Psikologi UIN Malang	46
4. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Penelitian	46
5. Jumlah Subjek Penelitian Beserta Gambaran Subjek Penelitian	46
6. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data.....	46
7. Hambatan Dalam Pelaksanaan Penelitian	47
B. Paparan Hasil Penelitian	47
1. Uji Asumsi.....	47
2. Analisis Deskriptif Data Penelitian	49
3. Deskripsi Kategorisasi Data	50
4. Uji Hipotesis.....	54
C. Pembahasan.....	56
1. Tingkat <i>Social Comparison</i> Pengguna Instagram Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang.....	56
2. Tingkat <i>Body Dissatisfaction</i> Pengguna Instagram Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang.....	59
3. Pengaruh <i>Social Comparison</i> terhadap <i>Body Dissatisfaction</i> Pengguna Instagram Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual	23
------------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint Skala Social Comparison</i>	32
Tabel 3.2 Keterangan Skoring	32
Tabel 3.3 <i>Blueprint skala Body Dissatisfaction</i>	33
Tabel 3.4 Keterangan Skoring	34
Tabel 3.5 Teoritik <i>Product Moment</i>	36
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Item <i>Social Comparison</i>	36
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Item <i>Body Dissatisfaction</i>	37
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Social Comparison</i>	39
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Body Dissatisfaction</i>	40
Tabel 3.10 Daftar Evaluasi Reliabilitas.....	40
Tabel 3.11 Rumus Kategorisasi	42
Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas.....	48
Tabel 4.2 Hasil Uji Linearitas	49
Tabel 4.3 Hasil Uji Descriptive Statistics	49
Tabel 4.4 Rumus Kategorisasi	50
Tabel 4.5 Kategorisasi <i>Social Comparison</i>	52
Tabel 4.6 Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i>	53
Tabel 4.7 Uji <i>Output</i>	54
Tabel 4.8 <i>Output</i> Uji Regresi	55

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian <i>Social Comparison</i>	78
Lampiran 2. Skala Penelitian <i>Body Dissatisfaction</i>	79
Lampiran 3. Skor <i>Social Comparison</i>	81
Lampiran 4. Skor <i>Body Dissatisfaction</i>	83
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	85
Lampiran 6. Bukti Bimbingan.....	86

ABSTRAK

Semeer, Salsabila Zaki Bin. 2022. *Pengaruh Social Comparison Terhadap Body Dissatisfaction Pengguna Instagram Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang*. Skripsi. Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing : Muhammad Arif Furqon, M. Psi.

Kata Kunci : *Social Comparison, Body Dissatisfaction, Instagram*

Perkembangan zaman yang sedang terjadi membuat komunikasi digital mengalami pertumbuhan yang pesat. Salah satunya yaitu media sosial Instagram yang mempunyai daya tarik tinggi dengan fungsi utamanya mengunggah foto ataupun video. Mahasiswa umumnya menggunakan Instagram sebagai hiburan namun karena popularitas instagram yang tinggi sehingga memunculkan selebgram yang sering memamerkan bentuk tubuh ideal sehingga membuat para pengguna instagram ingin memiliki bentuk tubuh yang sama. Pemakaian media sosial dalam kurun waktu yang lama dapat berakibat pada tingkat *body dissatisfaction* yang lebih besar. Adapun faktor yang mempengaruhi terjadinya *body dissatisfaction* yaitu media massa, jenis kelamin dan hubungan interpersonal. Perempuan memiliki tingkat perhatian yang tinggi terhadap penampilan fisiknya sehingga sering membandingkan fisiknya dengan fisik individu lain yang mana perilaku ini disebut dengan *social comparison*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian bersifat deskriptif. Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswi aktif Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna instagram. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 110 subjek. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang disebar melalui *google form* bermodel skala likert. Metode penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana. Instrumen skala *body dissatisfaction* mengadaptasi dari Annisa (2019) dan skala *social comparison* mengadaptasi dari Setiawati (2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *social comparison* pengguna instagram pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang berada pada kategori sedang dengan hasil persentase sebesar 66.4%. Begitupula dengan tingkat *body dissatisfaction* pengguna instagram pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang yang termasuk dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 60.9%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *social comparison* berpengaruh sebesar 65.5% terhadap *body dissatisfaction* pengguna instagram pada mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang dengan nilai signifikan sebesar $0.000 < 0.05$. hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara variabel X dan variabel Y dan hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima (H_a).

ABSTRACT

Semeer, Salsabila Zaki Bin. 2022. The Influence of Social Comparison on Body Dissatisfaction of Instagram Users on Students of the Faculty of Psychology UIN Malang. Essay. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.

Advisor : Muhammad Arif Furqon, M. Psi.

Keyword : Social Comparison, Body Dissatisfaction, Instagram

The development of the era that is happening makes digital communication experience rapid growth. One of them is Instagram, which has a high appeal with its main function of uploading photos or videos. Students generally use Instagram as entertainment, but because of the high popularity of Instagram, it gives rise to celebrities who often show off their ideal body shape so that Instagram users want to have the same body shape. The use of social media for a long time can result in a greater level of body dissatisfaction. The factors that influence the occurrence of body dissatisfaction are mass media, gender and interpersonal relationships. Women have a high level of attention to their physical appearance so that they often compare their physique with the physical appearance of other individuals, this behavior is called social comparison.

This study uses a quantitative approach with a descriptive type of research. The population in this study were active students of the Faculty of Psychology, UIN Malang, Instagram users. The technique used in this research is purposive sampling with a sample of 110 subjects. The data collection technique in this study used a questionnaire distributed through google form with a Likert scale model. This research method uses simple linear regression analysis. The body dissatisfaction scale instrument was adapted from Annisa (2019) and the social comparison scale adapted from Setiawati (2020).

The results showed that the level of social comparison of Instagram users on psychology students at UIN Malang was in the medium category with a percentage result of 66.4%. Likewise, the level of body dissatisfaction of Instagram users on psychology faculty students at UIN Malang which is included in the medium category with a percentage of 60.9%. The results showed that social comparison had an effect of 65.5% on body dissatisfaction of Instagram users in the Psychology Faculty UIN Malang student with a significant value of $0.000 < 0.05$. this shows that there is an influence between variable X and variable Y and the hypothesis in this study is acceptable (H_a).

مستخلص البحث

سمير، سلسبيل زكي. 2022. تأثير المقارنة الاجتماعية على عدم الرضا عن الجسم لدى مستخدمي إنستغرام (instagram) على طلاب كلية علم النفس بجامعة الإسلامية الحكومية مالانج. رسالة التخرج. قسم علم النفس، كلية علم النفس. الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج.
المشرف : محمد عارف فرقان الماجستير.

الكلمات الرئيسية : المقارنة الاجتماعية، عزم الرضا عن الجسم، إنستغرام

تطور الزمان الذي يحدث يجعل الاتصالات الرقمية تنمو نمواً سريعاً، واحد منهم وسائل التواصل الاجتماعي إنستغرام التي لديها جذابة عالية مع وظيفتها الرئيسية في تحميل الصور و مقاطع الفيديو. يستخدم الطلاب الجامعي إنستغرام بشكل عام كترفيه لهم ولكن بسبب شعبية إنستغرام العالية فقد أدى ذلك إلى مشاهير إنستغرام غالباً ما يتباهى بأشكال الجسم المثالية بحيث يجعل مستخدمي إنستغرام يرغبون في الحصول على شكل الجسم المماثل. استخدام الوسائل الاجتماعي في مدة طويلة يمكن أن يؤدي إلى مستوى أكبر من عدم الرضا عن الجسم. أما بالنسبة للعوامل التي تؤثر على حدوث عدم الرضا عن الجسم و هي وسائل الإعلام و الجنسية و العلاقات الشخصية. النساء لديهن مستوى عال من الاهتمام بمظهرهن الجسدي لذلك غالباً ما يقارنن ليقتهن البدنية مع اللياقة البدنية للأفراد الآخرين حتى يسمى هذا السلوك بمقارنة اجتماعية.

يهدف هذا البحث إلى تحديد مستوى المقارنة الاجتماعية و مستوى عدم الرضا عن الجسم و تأثير المقارنة الاجتماعية على عدم رضا مستخدمي إنستغرام لدى طالبات كلية علم النفس بجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج. طريقة البحث المستخدمة هي تحديد الانحدار الخطي البسيطة. أخذ العينات في هذا البحث باستخدام التقنيات أخذ العينات المصادفة على حسب العينات مائة و عشر طالبات كلية علم النفس بجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج. الأدوات المستخدمة في جمع البيانات هي استبيان مصمم على غرار مقياس ليكرت. مقياس عدم الرضا عن الجسم يتكيف من أنيسة (٢٠٠٩) و مقياس المقارنة الاجتماعية يتكيف من ستيوواني (٢٠٢٠).

أظهرت نتيجة البحث أن مستوى المقارنة الاجتماعية لدى مستخدمي إنستغرام من طالبات كلية علم النفس بجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج يكون في الفئة المتوسطة مع عائد النسبة المئوية من ستة و ستين فضلة أربعة بالمائة. و بالمثال مع مستوى عدم الرضا عن الجسم لدى مستخدمي إنستغرام من طالبات كلية علم النفس بجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج يكون في الفئة المتوسطة مع عائد النسبة المئوية من ستين فضلة تسعة بالمائة. أظهرت نتيجة البحث أن مستوى المقارنة الاجتماعية لها تأثير قدرة خمسة و ستون فضلة خمسة بالمائة على عدم الرضا عن الجسم لدى مستخدمي إنستغرام من طالبات كلية علم النفس بجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج مع قيمة كبيرة من $0.05 < 0.000$. هذا يدل على أن هناك تأثيراً بين المتغير X و المتغير Y و الفرضيات في هذا البحث تكون مقبولة.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Adanya perkembangan zaman yang membuat komunikasi digital mengalami perkembangan ataupun pertumbuhan teknologi dengan sangat pesat hingga dapat memudahkan pengguna untuk mencari informasi dan berkomunikasi dimana dan kapanpun mereka berada. Kietzman, dkk (dalam Marizka, 2019) mengatakan bahwa media sosial saat ini menawarkan banyak sekali keuntungan, seperti memudahkan penggunanya dalam berinteraksi dan juga memudahkan pengguna dalam berbagi informasi. Saat ini salah satu media sosial yang mempunyai daya tarik yang tinggi hingga menarik perhatian banyak orang yaitu merupakan media sosial Instagram, dikarenakan instagram mampu membagikan berbagai macam fitur dan memberikan kemudahan untuk seluruh pengguna yang mengakses (Nasiha, 2017).

Instagram sendiri merupakan suatu aplikasi *microbloging* yaitu yang fungsi utamanya sebagai mengunggah foto (Putra M. R., 2017). Instagram menjadi album foto disaat senang maupun susah (Nasiha, 2017). Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) merilis hasil survey yang dilakukan pada tahun 2018 disebutkan bahwasannya media sosial instagram merupakan media yang paling populer dengan urutan ke-dua pada kalangan pengguna internet yang mana penggunanya mencapai total presentase 17,8%. Pengguna yang berusia 18-24 tahun merupakan pengguna terbesar media sosial Instagram di Indonesia terhitung dengan presentase sebesar 37,3% dari sekitar

23 juta total pengguna. Pada kelompok usia tersebut, kalangan wanita mendominasi penggunaan media sosial Instagram dengan presentase sebesar 19,5% dibandingkan pria dengan presentase sebesar 17,9% (Pertiwi, 2019) .

Berdasarkan data di atas pengguna Instagram pada masa dewasa awal merupakan pengguna yang paling banyak di Indonesia. Sejalan dengan Coyne, Padilla-Walker, & Howard (2013) yang menyatakan bahwa yang paling menonjol pada masa-masa dewasa awal yaitu merupakan penggunaan media sosial. Santrock (dalam Dewi, 2020) juga berpendapat bahwa masa-masa perkembangan dewasa awal yaitu terjadi pada rentang usia 18-25 tahun. Yang mana di setiap tahapan dalam perkembangannya memiliki tugas dalam perkembangan itu sendiri, begitu pun dengan masa-masa pada dewasa awal. Havighurts (2004), mengatakan yaitu bentuk fisik berkaitan langsung dengan tugas perkembangan pada masa dewasa awal. Adapun tugas-tugas yang terjadi saat perkembangan masa dewasa awal yaitu mencari dan dapat menemukan calon pasangan sehingga mengarah kepada suatu kebutuhan untuk tampil dengan cantik di depan orang lain, mewujudkan kehidupan berumah tangga, serta mendapatkan suatu pekerjaan yang saat ini lebih memerlukan daya tarik fisik hingga menyebabkan munculnya kebutuhan individu yaitu berupa menaruh perhatian pada penampilan saat masa dewasa awal (Suseno, 2014). Pada masa-masa dewasa awal individu percaya bahwa dengan mempunyai tubuh yang ideal (*body goals*) serta menarik, individu merasakan dapat memiliki kehidupan dengan asmara yang lebih baik serta dapat lebih mudah untuk dapat terlibat dalam suatu hubungan yang romantis, sedari dulu daya tarik

fisik merupakan hal yang utama dan penting dalam menjalani suatu hubungan (Suseno, 2014). Oleh sebab itu saat ini individu pada masa dewasa awal berusaha untuk dapat mencapai standart fisik yang dikatakan ideal berdasarkan pandangan sosial (Pratiwi, 2016).

Pada umumnya, mahasiswa menggunakan instagram untuk dapat menemukan kesenangan dan hiburan (Syahreza & Tanjung, 2018). Platform instagram berbeda dengan media sosial lainnya. Hal ini terjadi dikarenakan fungsi dasar media sosial instagram ini berfokus pada gambar serta video (Yuheng, dkk. 2014). Kepopuleran yang terjadi pada Instagram memicu adanya *selebgram* yaitu merupakan orang-orang yang bukan tergolong kalangan artis namun *selebgram* mempunyai banyak pengikut di instagram, hal ini terjadi karena foto maupun video yang di unggah menarik dan mendapat perhatian (Nasiha, 2017). Banyaknya *selebgram* yang memamerkan bentuk tubuh yang ideal (*body goals*) sehingga membuat para pengguna meniru dan ingin mempunyai bentuk tubuh yang sama dengan *selebgram*. Menurut Sheldon, dkk. (2019) instagram banyak menampilkan gambar-gambar yang dengan secara jelas mengisyaratkan mengenai penampilan-penampilan yang ideal.

Penelitian menjumpai bahwasannya mahasiswa dapat mengalami masalah mengenai harga diri serta citra tubuh yang kurang yaitu seperti ketidakpuasan tubuh dikarenakan seringnya melihat gambar tubuh bugar atau ideal di instagram (Tiggemann & Zaccardo, 2015). Hal ini sependapat dengan penelitian yang memperlihatkan bahwasannya media sosial dapat memberikan dampak yang negatif, pada ketidakpuasan tubuh atau *body dissatisfaction*

(Moran, 2017). *Body dissatisfaction* sendiri adalah kecemasan yang terjadi dikarenakan berat badan dan adanya gangguan makan yang terjadi dikarenakan banyaknya *selebgram* memiliki tubuh yang langsing ataupun indah (Harper & Tiggemann, 2008; Morry & Staska, 2001; Murnen, Smolak, Mills, & Good, 2003 dalam Ghaznavi & Taylor, 2015).

National Eating Disorder Association juga mengemukakan, *body dissatisfaction* merupakan suatu pemikiran yang menyimpang akan bentuk tubuh, serta adanya kepercayaan ataupun pemikiran mengenai bentuk tubuh orang lain yang lebih baik dan menarik, adapun perasaan khawatir, rendah diri, tidak senang hingga merasa asing terhadap tubuh. Menurut psikolog Tara Adhisti de Thouars (viva, 2017) indonesia merupakan negara nomor 4 (empat) yang mana memiliki penderita gangguan makan terbanyak. Sejalan dengan dampak dari *body dissatisfaction* yaitu dapat mengalami depresi, *body dismorphic disorder*, *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa* (hellosehat,2017).

Adapun penelitian (De Vries, 2016) yang mengungkapkan bahwasannya pemakaian media sosial dengan waktu yang lama dapat menyebabkan individu mengalami kenaikan pada tingkat *body dissatisfaction* (dalam Arshuha & Amalia, 2019). Menurut Cash & Pruzinsky (2002) adapun faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *body dissatisfaction* yaitu media massa, jenis kelamin dan hubungan interpersonal (dalam Wulandari, 2019).

Wanita sendiri sering melakukan *compare* terlebih lagi pada bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh yang menurutnya lebih menarik dan juga ideal, hal ini terjadi dikarenakan wanita sendiri memiliki tingkat perhatian yang tinggi

terhadap penampilan fisiknya (Puspitasari, 2017). Calasanti (2001) juga menyatakan bahwasannya wanita remaja maupun dewasa awal memiliki tingkat perhatian yang tinggi terhadap fisiknya dibandingkan laki-laki. *American psychological association* juga menyatakan bahwa media berperan penting dalam menumbuhkan ketidakpuasan tubuh yang wanita alami dan hal tersebut merupakan dampak negatif dari media (dalam Arshuha & Amalia, 2019).

Festinger (1954) mengatakan bahwa adanya persaingan dalam hubungan bersosial sehingga menyebabkan adanya suatu kebutuhan dimana antar individu melakukan perbandingan sosial, oleh karena itu individu secara tidak sadar berusaha mencapai penampilan yang ideal dan sering menilai diri dengan melakukan *social comparison*. Setiap individu mempunyai keinginan untuk melakukan *compare* antar dirinya dan orang lain yaitu dengan menilai pencapaian hidup, salah satunya yaitu daya tarik fisik, dan hal tersebut merupakan *social comparison* (Festinger, 1954).

Sunartio, Sukamto dan Dianovinina (2012) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction*. Ketidakpuasan yang terjadi disebabkan oleh perilaku *compare*. Hasil penelitian ini juga menyebutkan bahwasannya *social comparison* terjadi karena individu mengejar penilaian masyarakat. Ketika *compare* terjadi maka hal ini dapat memunculkan keinginan individu untuk mengubah bentuk badan sesuai dengan yang ditiru. Bahkan sebuah foto juga dapat mempengaruhi individu melakukan

social comparasion dan membuat individu merasa tidak percaya diri ataupun iri (Rizki, 2017).

Individu juga sering melakukan *compare* dengan gambar yang terdapat pada media (Grabe,2008). Foto menarik pada media sosial menjadi sangat berpengaruh bagi yang melihat, karena menurut Johnson & Knoblock (2016) (dalam Nur, 2020) postingan dengan basis visual (gambar dan video) akan mempunyai dampak yang sangat berbeda pada suasana hati penggunanya, hal tersebut dikarenakan secara tidak sadar otak lebih mempercayai hal-hal yang berbaur visual dibandingkan tulisan karena terlihat lebih nyata. Pernyataan tersebut sama untuk instagram, karena pada dasarnya instagram merupakan media sosial berbasis visual (Yuheng, Manikonda, & Subbarao, 2014).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan di Amerika Serikat yang dilansir dalam situs Glamour (Usihana, 2016), sebanyak 89% wanita merasa tidak puas dengan berat badan dan 39% merasa gelisah dengan berat badan yang terus bertambah. Hasil penelitian yang dilakukan di STIKES Karya Husada Semarang pada 12-15 Februari 2014 (Astuty, Astuti & Prasida; 2018). Penelitian ini menunjukkan bahwa dari 141 mahasiswi, sebanyak 89 mahasiswi pernah melakukan diet penurunan berat badan dikarenakan takut gemuk dan ingin mendapatkan bentuk tubuh yang menarik.

Peneliti telah mewawancarai 5 orang mahasiswi pengguna media sosial instagram yang seharusnya dapat menghabiskan waktu 3 hingga 4 jam. Didapatkan hasil wawancara yaitu 5 mahasiswi sering membandingkan dirinya dengan orang lain, dan menganggap bahwa orang lain lebih baik dari dirinya.

Mahasiswi juga berkata bahwasannya mereka lebih sering membandingkan fisik dan merasa ingin menjadi orang lain. Adapun mahasiswi yang terkadang merasa malu karena memakai pakaian yang dirasa dapat membuat tubuhnya terlihat lebih gemuk ataupun kurus dan merasa diperhatikan saat berada di lingkungan sosial. Mahasiswi juga sering mengecek kondisi fisik mereka seperti terus melihat melalui cermin. Satu diantaranya mengaku pernah melakukan diet penurunan berat badan dengan hanya meminum air putih saja, hingga mengalami *eating disorder* yaitu *bulimia nervosa*. Mahasiswi lainnya juga berkata bahwasannya pernah meminum obat peninggi dan penggemuk badan hingga mengalami asam lambung hanya karna ingin dipandang menarik.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian lainnya dengan judul yang masih umum sedangkan penelitian ini telah memfokuskan kepada faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *body dissatisfaction* seperti faktor jenis kelamin dan faktor media sosial. Peneliti juga akan meneliti sejauh mana tingkat *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada pengguna instagram. Berdasarkan hal-hal yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti berkeinginan melakukan penelitian “Pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pengguna instagram pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *social comparison* pengguna instagram pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang?
2. Bagaimana tingkat *body dissatisfaction* pengguna instagram pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang?

3. Apakah terdapat pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pengguna instagram pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat *social comparison* pengguna instagram pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang.
2. Mengetahui tingkat *body dissatisfaction* pengguna instagram pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang.
3. Mengetahui adanya pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pengguna instagram pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memperoleh manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi baru atau data ilmiah sebagai pengembangan ilmu psikologi. Khususnya psikologi sosial tentang pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswi.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini ialah dapat memberikan pemahaman kepada individu, khususnya mahasiswi bahwa perbandingan sosial dapat memunculkan perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Body Dissatisfaction*

1. Definisi *Body Dissatisfaction*

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), *body image* ialah suatu konsep yang berhubungan dengan persepsi, kognitif dan perasaan terhadap tubuh. *Body image* merupakan perasaan dan sikap seseorang terhadap tubuhnya berupa penilaian positif ataupun negatif. Penilaian negatif tersebut dapat berupa ketidakpuasan terhadap tubuh. Cheng (2006) menyatakan bahwa *body dissatisfaction* merupakan kelanjutan dari *body image* berupa persepsi negatif. Dapat disimpulkan bahwa penilaian negatif individu terhadap tubuhnya dalam konsep *body image* dapat memunculkan ketidakpuasan tubuh atau *body dissatisfaction*.

Body dissatisfaction menurut Hall (2009), ialah evaluasi negatif seseorang terhadap tubuhnya. Individu menilai dan mempersepsikan negatif terhadap tubuhnya, yakni merasa tidak memiliki tubuh yang bagus. Menurut Silberstain, Striegel-Moore, Timko dan Rodin (1988), *body dissatisfaction* adalah ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk tubuh dan berkeinginan untuk mengubah diri sesuai standar ideal. Individu merasa tidak puas dan mencoba segala sesuatu yang dapat mengubah bentuk tubuhnya. Grogan (2006) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai persepsi negatif dan rasa tidak puas terhadap bagian tubuh tertentu yang dimiliki. Ketidakpuasan bentuk tubuh menurut Rosen, Reiter, dan Pam

(1995) adalah pikiran yang tidak dapat diubah dalam menilai sesuatu yang negatif terkait penampilan fisik dan munculnya rasa malu terkait keadaan fisik saat berada dilingkungan sosial. Ketidakpuasan bentuk tubuh terjadi karena individu tersebut telah memiliki konsep tubuh ideal dalam pikirannya, namun dia merasa bahwa tubuhnya sendiri tidak atau belum memenuhi kriteria tubuh ideal tersebut (Grogan, 1999). Sependapat dengan Grogan, Vartanian (Cash, 2012) berpendapat bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh terjadi karena adanya perbedaan antara bagaimana individu melihat dirinya dan bagaimana individu tersebut mempunyai keinginan untuk menjadi ideal.

Kartikasari (2013) menyatakan bahwa bentuk tubuh ideal menjadi salah satu hal penting yang menunjang penampilan wanita dalam mengikuti berbagai kegiatan, sehingga membuat mereka merasa lebih berharga. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* ialah persepsi negatif dan ketidakpuasan individu terhadap bentuk tubuh yang dimiliki serta memiliki keinginan untuk mengubahnya.

2. Aspek-aspek *Body Dissatisfaction*

Menurut Rosen, Reiter dan Pam (1995), aspek-aspek ketidakpuasaan bentuk tubuh antara lain:

a. Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh

Individu yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh akan menilai secara negatif bentuk tubuh mereka, baik secara keseluruhan maupun bagian dari tubuh mereka.

b. Perasaan malu terhadap tubuh ketika berada lingkungan sosial

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

c. *Body checking*

Individu yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh sering kali mengecek atau memeriksa kondisi fisik mereka, seperti menimbang berat badan dan melihat tampilan fisik mereka di depan cermin.

d. Kamouflase tubuh

Individu yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh seringkali menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya. Hal ini dilakukan untuk menenangkan hati.

e. Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain

Pada umumnya individu yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh mereka sering malas untuk mengikuti aktivitas sosial yang berhubungan dengan orang lain.

3. Faktor *Body Dissatisfaction*

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

a. Jenis Kelamin

Faktor yang mempengaruhi perkembangan tubuh yaitu jenis kelamin. perempuan lebih memiliki rasa yang kurang puas terhadap bentuk tubuhnya dan mempunyai *negative body image*. Perempuan sendiri lebih memperhatikan penampilannya dibandingkan laki-laki. Karena adanya tekanan sosial serta harapan yang ada pada masyarakat membuat perempuan selalu berupaya terlihat menarik yaitu tidak melampaui berat badan normal (*over-weight*). Karena faktor ini mengakibatkan perempuan mengalami *body dissatisfaction*.

b. Media Massa

Banyaknya media memberikan gambaran *figure* ideal baik perempuan maupun laki-laki yang mana dapat mempengaruhi individu untuk melakukan penilaian terhadap tubuhnya (Cash & Pruzinky, 2002). Sependapat dengan Peter dan Beker dalam (Hastuti, 2018) yang menyatakan terdapat banyak teori bahwa media sangat mempengaruhi perempuan dan laki-laki untuk memperhatikan bagian tubuhnya. Terlebih lagi mengenai *body dissatisfaction*, karena media menggunakan model yang bertubuh menarik dan ideal.

c. Keluarga

adanya kritik, komentar dan kurang memberi motivasi dari keluarga terutama orangtua terhadap perubahan fisik pada anak, membuat anak merasa tidak puas dan kurang dalam menghargai diri. Adanya saudara kandung juga kerap menjadi pembanding untuk menilai bentuk tubuh yang dimiliki (Cash & Pruzinsky, 2002).

d. Hubungan Interpersonal

Menurut Cash dan pruzinsky (2002) opini suatu kelompok terhadap individu dapat mempengaruhi cara berpikir tentang tubuh individu. Menurut Odgen dan Taylor dalam (Hastuti, 2018) orang tua, teman sebaya, dan saudara juga berpengaruh mengenai kepercayaan mengenai tubuh yang ideal dan dapat terlibat dalam peningkatan *body dissatisfaction*

4. *Body Dissatisfaction* Dalam Perspektif Islam

Di gambarkan dalam Al-Qur'an dan Hadist bahwa Allah menciptakan seluruh makhluk-Nya di muka bumi ini dengan sebaik baiknya, termasuk menciptakan manusia. Allah berfirman dalam QS. At-Taghabun ayat 3:

خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوْرَكُمْ وَإِلَيْهِ الْمَصِيْرُ

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)

Menurut Ibnu Katsir (dalam tafsir *learn quran*) Ayat ini menjelaskan bahwa Allah menciptakan langit dan bumi dengan tujuan yang benar, yaitu dengan adil dan bijaksana. Dia membentuk rupamu dan dibaguskan-Nya rupamu itu, yakni Dia menjadikan indah rupa dan bentukmu. Adapun menurut kementerian agama (dalam tafsir *learn quran*) menjelaskan bahwa Allah menciptakan langit dan bumi dengan tujuan yang benar, penih kebijaksanaan dan menjamin kebahagiaan makhluknya di dunia dan di akhirat. Dia pulalah yang menjadikan manusia dalam bentuk yang sebgus-bagusnya, berbeda dengan makhluk yang lain. Manusia akan mempertanggung jawabkan segala perbuatannya di dunia lalu mendapat balasan yang setimpal, Allah juga berfirman :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya: “*Sungguh, kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.*” (QS. *At-Tin*: 4)

Adapun menurut hadist shahih Al-Bukhari:

حَدَّثَنَا ابْنُ السَّرْحِ حَدَّثَنَا ابْنُ وَهْبٍ عَنْ أُسَامَةَ عَنْ أَبِيَانَ بْنِ صَالِحٍ عَنْ مُجَاهِدِ بْنِ جَبْرِ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ لُعِنَتْ الْوَاصِلَةُ وَالْمُسْتَوْصِلَةُ وَالنَّامِصَةُ وَالْمُنْتَمِصَةُ وَالْوَاشِمَةُ وَالْمُسْتَوْشِمَةُ مِنْ غَيْرِ دَاءٍ قَالَ أَبُو دَاوُدَ وَتَفْسِيرُ الْوَاصِلَةِ الَّتِي تَصِلُ الشَّعْرَ بِشَعْرِ النِّسَاءِ وَالْمُسْتَوْصِلَةُ الْمَعْمُولُ بِهَا وَالنَّامِصَةُ الَّتِي تَنْقُشُ الْحَاجِبَ حَتَّى تُرْفَقَ وَالْمُنْتَمِصَةُ الْمَعْمُولُ بِهَا وَالْوَاشِمَةُ الَّتِي تَجْعَلُ الْخَيْلَانَ فِي وَجْهَهَا بِكُحْلِ أَوْ مِدَادٍ وَالْمُسْتَوْشِمَةُ الْمَعْمُولُ بِهَا

Telah menceritakan kepada kami Ibnu As Sarh berkata, telah menceritakan kepada kami Ibnu Wahb dari Usamah dari Aban bin Shalih dari Mujahid bin Jabr dari Ibnu Abbas ia berkata, "Telah dilaknat wanita

yang menyambung rambut dan wanita yang minta untuk disambung rambutnya, wanita yang mencabut alis dan wanita yang minta dicabut alisnya, wanita yang mentato dan wanita yang minta antuk ditato, tanpa ada penyakit." Abu Dawud berkata, "Al Washilah adalah wanita yang menyambung rambutnya dengan rambut wanita (wig). Al Mustaushilat adalah orang yang disambung rambutnya. An Namishat adalah orang yang mencabut alisnya hingga tipis, dan Al Mutanamishat adalah orang yang minta dicabut alisnya. Al Wasyimah adalah orang yang membuat tato di wajahnya baik dengan celak atau tinta, Al Mustausyimah adalah orang yang minta ditato." (Tafsir hadist Sunan Abu Dawud No. 3639)

<https://www.hadits.id/1/SkmgZNzRGFf>

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 sehingga merubah penampilan. Allah melaknat manusia yang mengubah bentuk tubuhnya, karena Allah telah menciptakan manusia dengan bentuk sebaik-baiknya. 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 Allah.

B. *Social Comparison*

1. Definisi *Social Comparison*

Social comparison menurut Festinger (1954) ialah proses seseorang dalam membandingkan kemampuan atau penampilan dirinya terhadap orang lain secara subjektif. 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 Masters (1971), *social comparison* ialah proses pengamatan secara langsung mengenai performa dan penampilan seseorang kemudian dibandingkan dengan diri sendiri. Myers dan Crowther (2009) menyatakan bahwa individu membandingkan dirinya dengan individu lain yang ada di lingkungannya.

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. 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.

Berdasarkan pemaparan dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *social comparison* merupakan kegiatan yang individunya cenderung membandingkan dirinya dengan individu lain yang lebih baik darinya, baik dari segi fisik, perasaan, prestasi dan aspek lainnya. Dengan perbandingan yang bersifat *upward comparison* (perbandingan ke atas) ataupun *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 penilaian terhadap diri sendiri dengan sesuatu (tubuh, pengetahuan, dan kemampuan) ataupun orang lain yang dirasa lebih baik darinya. *Upward comparison* merupakan proses dimana suatu individu menilai diri mereka dengan individu lain yang dianggap lebih unggul (Guyer & Vaughan-Jonhston, 2018 dalam Setiawati, 2020). Eddleston (2009) juga menyatakan bahwa individu yang memiliki kecenderungan melakukan *upward comparison* biasanya memiliki dorongan atau 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 *selebri* (*upward comparison*) dapat menyebabkan munculnya citra tubuh negatif dan hal tersebut normatif (Richins, 1995).

b. *Downward Comparison* (Perbandingan ke bawah)

Eddleston (2009) menyatakan bahwa *Downward Comparison* ialah individu melakukan *compare* antar dirinya dengan individu lain yang dinilai tidak lebih baik darinya untuk meningkatkan atau mempertahankan citra diri. *Downward comparison* terlihat lebih banyak dimotivasi oleh keinginan memperbaiki diri (mempertahankan dan menciptakan citra diri) daripada penilaian, dimana individu mempertahankan citra diri mereka dengan melakukan *compare* dengan individu yang dinilai kurang (Wills, 1981).

Festinger (1952) sendiri menyatakan bahwa orang lebih cenderung melakukan perbandingan yang bersifat *upward*. Perbandingan yang bersifat *downward* hanya dilakukan individu untuk membuat dirinya merasa lebih baik daripada orang lain.

3. Aspek-aspek *Social Comparison*

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

a. *Evaluate opinions and abilities accurate*

Individu menilai dengan cara membandingkan masing-masing pendapat dan kemampuan orang lain. Penilaian ini dilakukan dengan membandingkan kinerja kemampuan diri sendiri dengan orang lain. Misalnya yaitu ketika seseorang ingin menilai kemampuan berlarnya maka ia akan membandingkan waktu berlarnya 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 Individu melakukan *compare* dengan membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Penilaian ini dilakukan dengan dua cara yaitu *upward comparison* (perbandingan ke atas) atau *downward comparison* (perbandingan ke bawah).

c. *Prefer to compare with similiar other*

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

4. *Social Comparison* Dalam Perspektif Islam

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 خَلْقُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالاخْتِلافُ لِسِنَتِكُمْ وَالْاوانِكُمْ اِنَّ فِي ذلِكَ لآيَاتٍ لِّلْعَلِمِينَ

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)

Menurut Jalalain (dalam tafsir *learn quran*) menjelaskan bahwa banyaknya perbedaan bahasa seperti bahasa arab, tartar, karaj, rowami, prancis dan masih banyak bahasa lainnya. Jumlah bahasa Bani Adam banyak sekali, begitu pula perbedaan warna kulitnya, masing-masing mempunyai ciri khas tersendiri. Semua penduduk bumi sejak Allah menciptakan Adam sampai hari kiamat, masing-masing mempunyai sepasang mata, sepasang alis, hidung, kelopak mata, mulut, pipi dan seseorang dari mereka tidak serupa dengan yang lain. Tetapi masing-masing manusia mempunyai sesuatu ciri yang membedakan yang seorang dari yang lainnya, baik itu dalam hal rupa, bentuk ataupun bahasa. Perbedaan itu ada yang jelas dan ada yang samar, yang hanya diketahui setelah dilihat dengan teliti. Setiap wajah mereka mempunyai ciri khas dan

rupa yang berbeda dengan yang lain. Tiada segolongan orang pun yang mempunyai ciri khas yang sama dalam hal ketampanan rupa atau keburukannya, melainkan pasti ada perbedaan di antara masing-masing orang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang mengetahui.

Dalam Hadist yang diriwayatkan oleh Muslim, Ahmad, dan Ibnu Majah Nabi Muhammad SAW bersabda:

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ سِنَانَ حَدَّثَنَا كَثِيرُ بْنُ هِشَامٍ حَدَّثَنَا جَعْفَرُ بْنُ بُرْقَانَ حَدَّثَنَا يَزِيدُ بْنُ الْأَصَمِّ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَفَعَهُ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَى صُورِكُمْ وَأَمْوَالِكُمْ وَلَكِنْ إِنَّمَا يَنْظُرُ إِلَى أَعْمَالِكُمْ وَقُلُوبِكُمْ

Telah menceritakan kepada kami Ahmad bin Sinan telah menceritakan kepada kami Katsir bin Hisyam telah menceritakan kepada kami Ja'far bin Burqan telah menceritakan kepada kami Yazid bin Al Asham dari Abu Hurairah yang dimarfu'kan kepada Nabi shallallahu 'alaihi wasallam, beliau bersabda: "Sesungguhnya Allah tidak melihat kepada rupa dan harta benda kalian, tetapi Dia hanya memandang kepada amal dan hati kalian". (Hadist Sunan Ibnu Majah No.4133).

Hadist diatas juga menjelaskan bahwa sesungguhnya Allah tidak melihat bentuk rupa dan harta manusia, melainkan Allah hanya melihat hati dan amal manusia.

C. Pengaruh *Social Comparison* terhadap *Body Dissatisfaction*

Guimond (2006) menyatakan bahwa individu yang sering melakukan perbandingan antar dirinya dan orang lain, maka akan memiliki pandangan

yang kurang baik terhadap dirinya. Sejalan dengan pendapat Jones (2001) bahwa *social comparison* merupakan salah satu faktor yang cukup penting dalam pembentukan *body image* yang kemudian dapat memengaruhi kepuasan tubuh seseorang. Ketika individu melakukan perbandingan tubuhnya dengan tubuh individu lain, terlebih lagi bersifat *upward* (perbandingan yang dianggap lebih baik), maka akan semakin banyak terlihat kekurangan yang ada pada tubuhnya. Hal ini yang menyebabkan seseorang menjadi tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki (Sunartio, Sukamto, & Ktut, 2012).

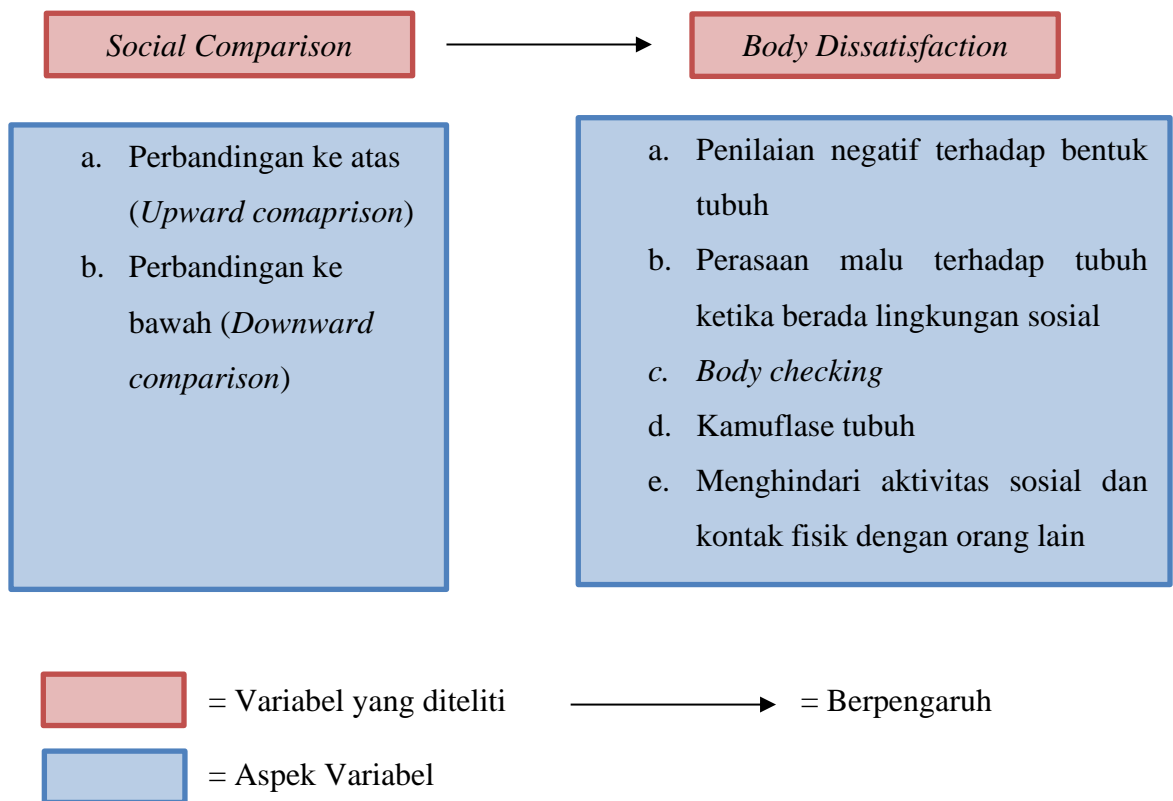
Dalam melakukan perbandingan sosial dengan diri individu lain, Schaefer dan Thompson (2014) mengungkapkan lima aspek dari atribut fisik yang dibandingkan, di antaranya aspek penampilan fisik (*psysical appearance*). Mahasiswi cenderung membandingkan penampilannya dengan penampilan wanita perempuan lain yang dianggap memiliki kriteria ideal. Hal ini dapat dilihat ketika bagaimana seorang mahasiswi melakukan perbandingan penampilan dirinya saat bertemu dengan perempuan lain, seperti wajah, warna kulit, rambut dan lain-lain. Semakin wanita merasa penampilannya tidak ideal, maka semakin tinggi kecenderungan wanita mengalami ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*).

Menurut studi yang dilakukan Tiggemann dan McGill (2004), perilaku perbandingan sosial di kalangan perempuan menjadi salah satu penyebab ketidakpuasan tubuh. Penelitian lain yang dilakukan Tiggeman & Slater (2003) juga menemukan bahwa melihat tayangan video yang menampilkan wanita kurus menyebabkan peningkatan perbandingan sosial dan ketidakpuasan

terhadap tubuh. Ketidakpuasan terhadap tubuh tersebutlah yang mendorong banyak wanita berusaha memperbaiki penampilannya dengan berbagai cara. Penelitian Thompson, Heinberg dan Tantleff (1991) juga menemukan bahwa individu yang melakukan kecenderungan perbandingan penampilan dengan orang lain berhubungan dengan ketidakpuasan tubuh.

D. Kerangka Konseptual

Gambar 1 Kerangka Konseptual



E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan paparan diatas, maka hipotesis yang diajukan sebagai berikut:

H₀ : Tidak terdapat pengaruh antara *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pengguna instagram pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang.

H_a : Terdapat pengaruh antara *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pengguna instagram pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif yang mana datanya analisisnya akan disajikan dalam bentuk data numerik (angka) 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 kuantitatif adalah penelitian yang banyak menuntut penggunaan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Demikian pula pada tahap kesimpulan penelitian akan lebih baik bila disertai dengan gambar, tabel, grafik atau tampilan lainnya (Zuhairi, 2016). Penelitian ini bersifat non-eksperimental, karena tidak dilakukan perlakuan apapun terhadap variabel penelitian.

2. Jenis Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif yaitu metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasikan objek sesuai dengan apa adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2015). Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa

penelitian yang akan dilakukan peneliti bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan fenomena yang ada menggunakan angka-angka.

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab timbulnya variabel terikat. Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel bebas (Sugiyono, 2019).

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

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

B. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang diturunkan dari ciri-ciri variabel yang dapat diamati (Azwar, 2077). Variabel bebas dan variabel terikat dapat didefinisikan secara operasional, sebagai berikut:

1. *Body Dissatisfaction*

Body dissatisfaction merupakan pandangan atau penilaian negatif terhadap tubuh, tentang ukuran tubuh individu itu sendiri dan persepsi tubuh ideal, serta memunculkan keinginan untuk dapat mengubah bentuk tubuhnya. *Body dissatisfaction* dapat berupa penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamuflase tubuh, menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.

2. *Social Comparison*

Social comparison adalah kegiatan menilai (fisik, pendapat, perasaan, pencapaian, 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.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi secara keseluruhan merupakan topik inkuiri (Arikunto, 2006). Populasi merupakan subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Menurut beberapa definisi di atas, populasi adalah jumlah keseluruhan individu yang akan diteliti yang mempunyai ciri-ciri yang sama. Adapun populasi yang diambil adalah mahasiswi aktif fakultas psikologi jenjang strata 1 (S1) UIN Malang.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan suatu bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi (Sugiyono, 2013). Sampel dapat dikatakan mempresentasikan populasi apabila karakteristik sampel memiliki kesesuaian dengan karakteristik populasinya (Azwar, 2012). Besar sampel untuk penelitian ini yaitu 110 mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang.

D. Teknik Pengambilan Sampel

Subjek dalam penelitian ini akan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* menurut Sugiyono (2013) adalah teknik penentuan sampel berdasarkan syarat dan pertimbangan tertentu. Pertimbangan atau karakteristik sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswi aktif fakultas psikologi jenjang strata 1 (S1) UIN Maulana Malang pengguna instagram.

Penentuan ukuran sampel penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow (dalam Riduwan & Akdon, 2010) karena jumlah populasi tidak diketahui, yang dinyatakan sebagai berikut :

$$n = \frac{Z^2 \times P (1 - P)}{d^2}$$

Keterangan:

n : Ukuran sampel

Z : Nilai standar = 1.96

P : Proporsi maksimal estimasi = 0.5

d^2 : Taraf kesalahan = 10%

Sehingga didapatkan minimal jumlah sampel adalah 96,04 dan dibulatkan menjadi 100 responden.

Adapun karakteristik sampel yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang

Mahasiswa pada umumnya menggunakan media sosial instagram untuk mencari hiburan dan kesenangan (Syahreza & Tanjung, 2018). Penelitian Tiggemann & Zaccardo (2015) menemukan bahwa mahasiswa yang terpapar gambar tubuh bugar di instagram dapat

mengalami masalah harga diri dan citra tubuh negatif seperti ketidakpuasan tubuh. 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). Hasil wawancara kepada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang pengguna Instagram yang peneliti lakukan mendapatkan hasil mereka melakukan *social comparison* dan membuat mereka mengalami *body dissatisfaction*.

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).

3. Pengguna aktif Instagram

Karakteristik ini digunakan agar peneliti benar-benar mendapatkan responden yang masih aktif menggunakan Instagram. Menurut Fardouly (2018) pengguna aktif Instagram yaitu dengan adanya penggunaan instagram dalam kurun waktu minimal 30 menit per hari.

E. Pengambilan Data

Tahap pengumpulan data merupakan tahap yang penting dalam penelitian, karena tahap pengumpulan data digunakan untuk menemukan masalah dalam penelitian (Arikunto,2006).

Berikut ini adalah teknik pengumpulan data penelitian yang digunakan oleh peneliti:

1. Observasi

Langkah pertama yaitu tahap observasi dimana peneliti menemukan suatu fenomena yang terjadi dengan mengobservasi berdasarkan keadaan yang sedang terjadi di lingkungan sekitar.

2. Wawancara

Setelah memastikan adanya suatu fenomena berdasarkan observasi yang telah dilakukan, peneliti mulai mewawancarai (pra penelitian) beberapa mahasiswa dengan tujuan untuk memastikan bahwasannya hasil observasi dan permasalahan di lapangan merupakan suatu hal yang sama.

3. Perizinan

Setelah dipastikan terdapat kecocokan antara observasi, fenomena dan permasalahan yang ada. Langkah selanjutnya yaitu peneliti mulai meminta surat penelitian dari BAK Fakultas Psikologi UIN Malang untuk melakukan penelitian. Peneliti juga meminta izin kepada peneliti sebelumnya dikarenakan akan mengadopsi skala.

4. Pelaksanaan

Dalam penelitian ini peneliti melakukan pengambilan data dengan menggunakan kuesioner berupa *google form* atau google formulir. Cara ini dilakukan dikarenakan adanya jarak lokasi yang ditempuh tidak memungkinkan untuk peneliti untuk menyebarkan kuesioner secara langsung. Pengumpulan data ini dilakukan dengan cara menyebarkan link *google form* melalui aplikasi Whatsapp secara personal chat yang ditujukan kepada masing-masing responden.

5. Skala

Teknik dalam pemberian skor yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert*. Menurut Sugiyono (2016) skala likert digunakan dalam mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial tertentu. Tujuan digunakannya kuesioner ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara variabel *social comparison* dengan variabel *body dissatisfaction* pengguna instagram pada mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang. Terdapat dua skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala *body dissatisfaction* dan skala *social comparison*.

a) Skala *Social Comparison*

Skala yang digunakan untuk mengukur *social comparison* pada penelitian ini di adopsi 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). Dengan 13 item yang telah disesuaikan kembali bahasanya untuk kemudian mengukur variabel perbandingan sosial yang disesuaikan dengan kegiatan menggunakan media sosial instagram. Berikut *blueprint* dari skala *upward and downward physical appearance comparisons*:

Tabel 3.1
Blueprint Skala Social Comparison

Aspek	Indikator	Pernyataan Item	
		<i>favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<i>Upward Comparison</i> (perbandingan ke atas)	Menilai penampilan diri dengan orang lain yang lebih baik	1,3,4,6, 8,9,12	-
<i>Downward Comparison</i> (perbandingan ke bawah)	Menilai penampilan diri dengan orang lain yang sama atau lebih buruk	2,5,7, 10,11,13	-
Total		13	-

Skala *social comparison* tersebut berisi item yang masing-masing terdapat empat alternatif jawaban yang terdiri dari “SS (Sangat Setuju)”, “TS (Tidak Setuju)”, “S (Setuju)”, dan “STS (Sangat Tidak Setuju)”. Adapun nilai skor untuk setiap pilihan jawaban, diantaranya adalah:

Tabel 3.2
Keterangan Skoring

Pilihan Jawaban	Pernyataan	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

b) Skala *Body Dissatisfaction*

Skala yang digunakan untuk mengukur *body dissatisfaction* pada penelitian ini di adopsi dari penelitian Annisa (2019) yang berjudul hubungan antara *social comparison* dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan SMAN 5 Pekanbaru. Skala ini terdapat 33 item dan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,860 (Annisa, 2019). Peneliti telah merubah tatanan bahasa dan menambah beberapa soal.

Skala ketidakpuasan bentuk tubuh ini terdiri atas aitem-aitem yang mencakup aspek-aspek ketidakpuasan bentuk tubuh menurut Rosen, Reiter, dan Pam (1995) yaitu, penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamufase tubuh, menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain. Berikut adalah susunan item skala ketidakpuasan bentuk tubuh.

Tabel 3.3
Blueprint skala *Body Dissatisfaction*

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Penilaian negatif terhadap tubuh	Penilaian negatif pada tubuh bagian atas	1,2,4,5,6,7	3	16
		Penilaian negatif pada tubuh bagian tengah	8,9,10	-	
		Penilaian negatif pada tubuh bagian bawah	12	11	
		Penilaian negatif pada keseluruhan tubuh	13,15,16	14	

2.	Perasaan malu terhadap bentuk tubuh	Kurang percaya diri karena tubuh	17	18	7
		Minder dengan penilaian orang lain	20,21,22,23	19	
3.	<i>Body checking</i>	Mengecek kondisifisik berulang kali	24,25	-	4
		Memeriksa bagian tubuh yang kurang menarik	26,27	-	
4.	Kamufalse tubuh	Menyamarkan dengan pakaian	29	28	4
		Menyamarkan dengan melakukan perubahan pada bagian tubuh	30,31	-	
5.	Menghindari aktivitas sosial	Enggan beraktivitas bersama orang lain	32,33	34	5
		Tidak nyaman ketika berhadapan dengan orang lain	35,35	-	
Jumlah			29	7	36

Tabel 3.4
Keterangan Skoring

Pilihan Jawaban	Pernyataan	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Tinggi rendahnya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh ditentukan oleh skor yang diperoleh dan kemudian dikategorisasikan menjadi 4, yaitu: sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

F. Validitas dan Reliabilitas

Uji Validitas dan reliabilitas alat ukur dilakukan setelah pelaksanaan pra-penelitian dengan subjek yakni mahasiswi UIN Malang yang tidak termasuk mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang sejumlah 53 (lima puluh tujuh) orang melalui *google form*. Berdasarkan hasil pra-penelitian tersebut, didapatkan hasil pengujian yakni sebagai berikut:

1. Validitas

Validitas adalah sejauh mana alat ukur mampu mengukur atribut yang seharusnya diukur (Azwar,2013). Untuk mengetahui apakah sebuah skala mampu menghasilkan data akurat sesuai dengan tujuan ukurnya, diperlukan suatu proses pengujian validitas atau validasi (Azwar,2017). Suatu alat ukur yang tinggi validitasnya akan menghasilkan error pengukuran yang kecil, artinya skor setiap subjek yang diperoleh dari alat ukur tidak jauh beda dengan skor yang sesungguhnya (Azwar, 2013).

Uji validitas konstruk membuktikan apakah hasil pengukuran yang diperoleh melalui aitem-aitem tes berkorelasi tinggi dengan konstruk teoritik yang mendasari penyusunan tes tersebut. Apakah skor yang diperoleh mendukung konsep teoritik yang diinginkan oleh tujuan pengukuran semula (Azwar, 2014).

Sebelum peneliti dapat menyebarkan kuesioner terhadap sampel, maka peneliti harus melakukan uji coba skala penelitian. Uji coba skala dilakukan kepada 53 responden yang memiliki karakteristik yang memiliki kesamaan dengan subjek penelitian, yakni mahasiswi UIN Malang yang

tidak termasuk Fakultas Psikologi. Dalam hal ini responden uji coba memiliki kemiripan dalam melakukan *social comparison* dan mengalami *body dissatisfaction*.

Menurut Widiyanto (2010) jika nilai *corrected item correlation* (r hitung) $>$ r tabel, butir-butir skala tersebut memiliki korelasi yang cukup besar dengan skor total, yang menunjukkan bahwa butir-butir tersebut sah. Jika nilai *corrected item correlation* (r hitung) $<$ r tabel, tidak secara substansial terkait dengan skor total, item pada skala tidak valid.

Tabel 3.5
Teoritik Product Moment

N	Taraf Signifikan
	5%
53	0.228

a. Uji Validitas Skala *Social Comparison*

Skala *social comparison* memiliki kriteria validitas item yang hampir sama, artinya item yang valid memiliki nilai r -hitung lebih besar dari r -tabel pada taraf signifikansi 5% atau 0.228. Perbandingan tersebut mengungkapkan bahwasannya tidak terdapat item yang gugur.

Tabel 3.6
Hasil Uji Validitas Item *Social Comparison*

Aitem	Nilai Sig.	Validitas
1	0.470	Valid
2	0.732	Valid
3	0.642	Valid
4	0.770	Valid

5	0.753	Valid
6	0.778	Valid
7	0.655	Valid
8	0.637	Valid
9	0.521	Valid
10	0.722	Valid
11	0.675	Valid
12	0.782	Valid
13	0.676	Valid

b. Uji Validitas Skala *Body Dissatisfaction*

Skala *Body Dissatisfaction* divalidasi dengan cara yang sama seperti skala sebelumnya. Dengan demikian, terdapat 2 item yang gugur dan tidak valid berdasarkan perbandingan nilai r yang diperkirakan dengan r tabel, menyisakan 34 item yang valid. Berikut ini adalah hasil uji validitas *Body Dissatisfaction*.

Tabel 3.7

Hasil Uji Validitas Item *Body Dissatisfaction*

Aitem	Nilai Sig.	Validitas
1	0.471	Valid
2	0.223	Tidak Valid
3	0.274	Valid
4	0.393	Valid
5	0.487	Valid
6	0.226	Tidak Valid
7	0.290	Valid
8	0.395	Valid

9	0.467	Valid
10	0.541	Valid
11	0.408	Valid
12	0.533	Valid
13	0.591	Valid
14	0.425	Valid
15	0.492	Valid
16	0.454	Valid
17	0.650	Valid
18	0.613	Valid
19	0.238	Valid
20	0.429	Valid
21	0.567	Valid
22	0.596	Valid
23	0.699	Valid
24	0.495	Valid
25	0.559	Valid
26	0.674	Valid
27	0.356	Valid
28	0.419	Valid
29	0.489	Valid
30	0.359	Valid
31	0.587	Valid
32	0.505	Valid
33	0.471	Valid
34	0.366	Valid
35	0.418	Valid
36	0.296	Valid

2. Reliabilitas

Menurut Azwar (2015), ketertangungan, yang kadang-kadang disebut kepercayaan, adalah keadaan keteguhan, konsistensi dan stabilitas. Intinya ketertangungan digunakan untuk menilai keandalan item penelitian untuk menetapkan sejauh mana hasil dari metode pengukuran dapat dipercaya. Ketika suatu item memiliki skor ketertangungan lebih dari 0,60 maka dianggap *reliable*, semakin dekat item dengan skor 1.00 maka semakin dipercaya. Dalam hal ini, peneliti menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistics 23* dengan melihat *reliability coefficient Alpha Cronbach* yang telah dianalisis. Rumus reliabilitas menggunakan metode Alpha menurut Arikunto (2006) adalah sebagai berikut:

Rumus alpha Cronbach:

$$r_n = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma^2}{\sigma t^2} \right]$$

Keterangan:

Rn : Reliabilitas Instrumen

K : Banyaknya butir soal

$\sum \sigma^2$: Jumlahnya varians butir

σt^2 : Varians total

Tabel 3.8
Hasil Uji Reliabilitas Skala *Social Comparison*

Cronbach's Alpha	N of Items
.902	13

Tabel 3.9
Hasil Uji Reliabilitas Skala *Body Dissatisfaction*

Cronbach's Alpha	N of Items
.895	32

Tabel 3.10
Daftar Evaluasi Reliabilitas

No	Reliabilitas (r_{xx})	Evaluasi
1	$r_{xx} < 0,60$	Tidak diterima
2	$0,60 \leq r_{xx} < 0,65$	Tidak diharapkan
3	$0,65 \leq r_{xx} < 0,70$	Diterima namun minimum
4	$0,70 \leq r_{xx} < 0,80$	Diharapkan
5	$0,80 \leq r_{xx} < 0,90$	Bagus

Cronbach Alpha $> 0,60$, yang menunjukkan bahwa variabel *social comparison* dan *body dissatisfaction* dapat dipercaya. Berdasarkan tabel 3.10, koefisien reliabilitas *social comparison* adalah 0,902 dan berdasarkan tabel 3.11, koefisien reliabilitas *body dissatisfaction* 0,895. Hal ini menunjukkan kedua skala berada pada kategori bagus serta memiliki nilai koefisien $> 0,80$ yang berarti kedua skala dapat digunakan untuk instrument penelitian ini.

G. Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics versi 25*. dengan melakukan beberapa pengujian yaitu:

1. 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). Uji normalitas menggunakan uji *kolmogorov smirnov* yang dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM *Statistical Package for the Social* (SPSS), dikarenakan uji tersebut dianjurkan untuk digunakan pada penelitian dengan sampel diatas 50 responden.

2. 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). Uji linearitas juga menggunakan perangkat lunak IBM *Statistical Package for the Social* (SPSS), dengan taraf signifikansi 0,05. Jika Sig. koefisien korelasi lebih dari 0,05 maka terdapat hubungan yang linear antara variabel independen dan variabel dependen.

3. Analisis Deskriptif

Tujuan dari analisis deskriptif adalah untuk menjelaskan hasil penelitian dengan menggunakan *Statistical Package for the Social* (SPSS). Analisis deskriptif ini akan menggunakan rumus untuk menggambarkan klasifikasi, yaitu: tinggi, sedang dann rendah.

Tabel 3.11
Rumus Kategorisasi

Rumus	Kategorisasi
$X > \text{Mean} + 1 \times \text{SD}$	Tinggi
$\text{Mean} - 1 \times \text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + 1 \times \text{SD}$	Sedang
$X < \text{Mean} - 1 \times \text{SD}$	Rendah

4. Uji Hipotesis

a) Analisis Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui sejauh mana variabel independen dalam model regresi dapat menjelaskan varian dalam variabel dependen. Koefisien determinasi ditunjukkan pada tabel *Model Summary* dengan nilai *R Square* (R^2). Menurut Ghozali (2016), koefisien determinasi yang kecil atau yang mendekati 0 tetapi tidak sama dengan 1, menunjukkan bahwa potensi variabel independen untuk menjelaskan variabel depende sangat terbatas.

Menurut Chin (1998) apabila nilai *R Square* lebih besar dari 0,67 dianggap kuat, kemudian dikatakan moderat jika $\geq 0,33$ dan $\leq 0,67$, sedangkan dikatakan lemah jika $\geq 0,19$ dan $\leq 0,33$.

b) Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel terikat (Y) dan variabel bebas (X) yang digunakan dalam skala data digunakan dalam penelitian ini. Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan analisis regresi linear sederhana. Relevansi persamaan regresi sederhana ditentukan dengan membandingkan nilai F empiris dengan nilai F teoritis yang

dimasukkan dalam tabel nilai F. Perangkat lunak IBM *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 25 untuk *Windows* digunakan untuk menguji data pada penelitian ini.

Winarsuhu (2004) menegaskan bahwa analisis regresi linear dapat digunakan untuk: 1) peramalan atau pendugaan derajat variasi pada variabel Y dengan menggunakan variabel X sebagai acuan. 2) dengan menggunakan variabel Y, tentukan bentuk hubungan antara variabel X dan Y. 3) dengan menggunakan variabel Y, tentukan arah dan besarnya koefisien korelasi antara variabel X dan Y.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Profil Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang terletak di Jalan Gajayana No.50, Dinoyo, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, memiliki 6 (enam) fakultas, yaitu: (1) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, (2) Fakultas Syari'ah (3) Fakultas Humaniora (4) Fakultas Ekonomi (5) Fakultas Psikologi, dan (6) Fakultas Sains dan Teknologi.

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan lembaga pendidikan yang secara umum berada di bawah naungan Kementerian Agama, dan secara akademik berada di bawah pengawasan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. Tujuannya adalah untuk mencetak sarjana Muslim yang mempunyai keluasan wawasan ilmu psikologi yang dikembangkan berdasarkan prinsip-prinsip integrasi ilmu psikologi konvensional dengan khazanah ilmu-ilmu keislaman. Fakultas Psikologi mulai dibuka pada tahun 1997/1998 dan berstatus sebagai jurusan ketika UIN Maulana Malik Ibrahim Malang masih berstatus sebagai Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang. Pada tahun 2002, Jurusan Psikologi kemudian

berubah menjadi Fakultas Psikologi sebagaimana yang tertuang dalam SK Menteri Agama RI pada tanggal 17 Juli 2002.

Perubahan ini seiring dengan perubahan status STAIN Malang menjadi Universitas Islam Indonesia Sudan (UIIS) yang ditetapkan berdasarkan Memorandum of Understanding (MoU) antara Pemerintah Republik Indonesia (Departemen Agama) dengan pemerintah Republik Islam Sudan (Departemen Pendidikan Tinggi dan Riset).

Status Fakultas Psikologi tersebut semakin jelas dengan ditandatanganinya Surat Keputusan Bersama Menteri Pendidikan Nasional dengan Menteri Agama RI, tentang perubahan bentuk STAIN (UIIS) Malang menjadi UIN Malang tanggal 23 Januari 2003, serta Keputusan Presiden (Kepres) RI No.50/2004 tanggal 21 Juni 2004 tentang perubahan STAIN (UIIS) Malang menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang. Akhirnya, status Fakultas Psikologi semakin kokoh dengan dikeluarkannya Surat Keputusan Direktur Jenderal Kelembagaan Agama Islam Nomor: DJ.II/233/2005 tanggal 11 Juli 2005 tentang Perpanjangan Izin Penyelenggaraan (akreditasi pertama) Program Studi Psikologi Program Sarjana (S1) pada Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, serta SK BAN-PT tentang Status, Peringkat dan Hasil Akreditasi Program Sarjana di Perguruan Tinggi.

3. Visi dan Misi Fakultas Psikologi UIN Malang

Fakultas Psikologi UIN Malang menetapkan visi dan misi sebagai berikut:

Visi : Terwujudnya fakultas psikologi integratif dalam memadukan sains dan islam yang bereputasi internasional

Misi : Mencetak lulusan psikologi yang berkarakter ulul albab dan Menghasilkan sains psikologi yan relevan dan budaya saing tinggi

4. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan selama 6 hari, terhitung dari tanggal 17-22 Juli 2022. Penelitian dilaksanakan secara daring dengan menggunakan google form.

5. Jumlah Subjek Penelitian Beserta Gambaran Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini akan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria pertama dalam penelitian ini yaitu merupakan mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang. Kriteria kedua yaitu mahasiswi berusia 18-24 tahun. Kriteria ketiga yaitu pengguna aktif Instagram dengan kurun waktu minimal 30 menit dalam 1 hari. Maka didapatkan 130 responden dalam penelitian ini dengan 20 responden tidak memenuhi kriteria.

6. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Dalam penelitian ini peneliti melakukan pengambilan data dengan menggunakan kuesioner berupa *google form*. Pengumpulan data ini dilakukan dengan cara menyebarkan link *google form* melalui aplikasi

Whatsapp secara personal chat yang ditujukan kepada masing-masing responden.

7. Hambatan Dalam Pelaksanaan Penelitian

a) Hambatan Penelitian

Kuesioner disebarakan secara online dikarenakan perkuliahan sedang libur oleh karena itu selain memakan waktu yang sedikit lama terdapat juga sekitar 20 subjek yang tidak memenuhi kriteria dan tetap mengisi kuesioner dikarenakan kurang mengerti mengenai kuesioner tersebut dan peneliti tidak bisa menjelaskan secara langsung.

b) Hambatan Subjek

Terdapat subjek yang sedang berlibur sehingga didapatkan efek samping yaitu pengisian kuesioner yang memakan waktu yang sedikit lama. Adapun subjek yang sedang melakukan kegiatan PKL sehingga responden dengan angkatan tersebut yang mengisi kuesioner penelitian terhitung masih sedikit.

B. Paparan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Teknik *Kolmogorov Smirnov Test* digunakan untuk menentukan normalitas dalam penelitian ini, yang dilakukan dengan menggunakan *Statistical Package for Social Science*

(SPSS) versi 25.0 *for windows*. Jika signifikansi $> 0,05$, maka nilai residual berdistribusi teratur. Sedangkan nilai residual tidak berdistribusi teratur. Sedangkan nilai residual tidak berdistribusi normal jika taraf signifikansinya $0,05$. Tabel 4.1 berikut merangkum temuan uji normalitas.

Tabel 4.1
Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		110
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0
	Std. Deviation	11,7911071
Most Extreme Differences	Absolute	0,08
	Positive	0,08
	Negative	-0,066
Test Statistic		0,08
Asymp. Sig. (2-tailed)		,083c

a. Test distribution is Normal

Berdasarkan tabel output *Statistical Package for Social Science* (SPSS) diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,083 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

b. Uji Lineraritas

Uji linearitas bertujuan mengetahui apakah dua variabel terdapat hubungan secara linear atau berhubungan kurang signifikan. Pengujian dengan *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 25.0 *for*

windows menggunakan *Test for Linearity* dengan taraf signifikansi 0,05. Pada uji ini mengambil dasar keputusan, jika nilai Sig. deviation from linearity $> 0,05$ maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat. Jika Sig. deviation from linearity $< 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.2
Hasil Uji Linearitas

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Body Dissatisfaction* Social Comparison	Between Groups	(Combined) Linearity	331338,114	33	1004,185	7,022	0
		Deviation from Linearity	28851,571	1	28851,571	201,764	0
			4286,543	32	133,954	0,937	0,57
	Within Groups		10867,75	76	142,997		
Total			44005,864	109			

Pada tabel diatas menunjukkan hasil pengujian linearitas antara variabel *social comparison* dan variabel *body dissatisfaction*. Hasil perhitungan olah data menunjukkan bahwa nilai *Deviation Linearity* adalah Sig. sebesar $0,57 > 0,05$. Maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat.

2. Analisis Deskriptif Data Penelitian

Tabel 4.3
Hasil Uji Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X	110	13	51	32.66	10.073
Y	110	38	117	82.32	20.093
Valid N (listwise)	110				

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa:

- a. Hasil pengukuran variabel *social comparison* dilakukan dengan menggunakan skala yang berisi 13 item *favorable* dengan poin terendah 1 dan poin tertinggi 4 pada masing-masing itemnya. Data yang diperoleh dalam tabel diatas menjelaskan nilai *mean* sebesar 32,66 dan *Std. Deviation* sebesar 10,073 dengan nilai *minimum* 13 dan nilai *maximum* 51.
- b. Hasil pengukuran variabel *body dissatisfaction* dilakukan dengan menggunakan skala yang berisi 36 item terdiri dari *favorable* dan *unfavorable* dengan poin terendah 1 dan poin tertinggi 4 pada masing-masing itemnya. Data yang diperoleh dalam tabel diatas menjelaskan nilai *mean* sebesar 82,32 dan *Std. Deviation* sebesar 20,093 dengan nilai *minimum* 38 dan nilai *maximum* 117.

3. Deskripsi Kategorisasi Data

Dasar keputusan pengambilan skor kategorisasi pada penelitian ini yaitu menggunakan rumus norma kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4.4
Rumus Kategorisasi

Rumus	Kategorisasi
$X > \text{Mean} + 1 \times \text{SD}$	Tinggi
$\text{Mean} - 1 \times \text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + 1 \times \text{SD}$	Sedang
$X < \text{Mean} - 1 \times \text{SD}$	Rendah

Kemudian skor yang telah didapatkan akan dikategorikan kedalam tiga bagian yaitu tinggi, sedang dan rendah. Berikut penjelasan pada masing-masing variabel.

a. Analisis Variabel *Social Comparison*

Kategori *social comparison* pada penelitian ini dapat dijelaskan dengan rumus berikut:

1) Rendah

$$X < \text{Mean} - 1 \times \text{SD}$$

$$X < 32.66 - 1 \times 10.073$$

$$X < 32.66 - 10.073$$

$$X < 22.623$$

2) Sedang

$$\text{Mean} - 1 \times \text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + 1 \times \text{SD}$$

$$32.66 - 1 \times 10.073 \leq X \leq 32.66 + 1 \times 10.073$$

$$22.623 \leq X \leq 42.733$$

3) Tinggi

$$X > \text{Mean} + 1 \times \text{SD}$$

$$X > 32.66 + 1 \times 10.073$$

$$X > 32.66 + 10.073$$

$$X > 42.733$$

Berdasarkan ketentuan perhitungan diatas dapat dijelaskan melalui tabel dibawah:

Tabel 4.5
Kategorisasi *Social Comparison*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	18	16.4	16.4	16.4
	SEDANG	73	66.4	66.4	82.7
	TINGGI	19	17.3	17.3	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

Menurut hasil tabel diatas diketahui bahwa sebagian besar mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang memiliki tingkat *social comparison* yang sedang dengan hasil presentase 66.4% dalam frekuensi 73 subjek dari total keseluruhan 110 responden. Artinya sebagian besar mahasiswi pernah melakukan *social comparison* walaupun tidak tergolong kategori yang tinggi. Kemudian hasil lainnya menjelaskan sebanyak 18 responden dengan presentase 16.4% memiliki tingkat *social comparison* yang rendah, artinya mahasiswi tidak sering melakukan *social comparison*. Selain itu, sebanyak 19 responden dengan presentase 17.3% memiliki tingkat *social comparison* yang tinggi, artinya mahasiswi sering melakukan *social comparison*.

b. Analisis Variabel *Body Dissatisfaction*

Kategori *body dissatisfaction* pada penelitian ini dapat dijelaskan dengan rumus berikut:

1) Rendah

$$X < \text{Mean} - 1 \times \text{SD}$$

$$X < 82.32 - 1 \times 20.093$$

$$X < 82.32 - 20.093$$

$$X < 62.227$$

2) Sedang

$$\text{Mean} - 1 \times \text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + 1 \times \text{SD}$$

$$82.32 - 1 \times 20.093 \leq X \leq 82.32 + 1 \times 20.093$$

$$62.227 \leq X \leq 102.413$$

3) Tinggi

$$X > \text{Mean} + 1 \times \text{SD}$$

$$X > 82.32 + 1 \times 20.093$$

$$X > 82.32 + 20.093$$

$$X > 102.413$$

Berdasarkan ketentuan perhitungan diatas dapat dijelaskan melalui tabel dibawah.

Tabel 4.6
Kategorisasi *Body Dissatisfaction*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	18	16.4	16.4	16.4
	SEDANG	67	60.9	60.9	77.3
	TINGGI	25	22.7	22.7	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

Menurut hasil tabel diatas diketahui bahwa sebagian besar mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang sedang dengan hasil presentase 60.9% dalam frekuensi 67 subjek dari total keseluruhan 110 responden. Artinya sebagian besar mahasiswi pernah melakukan *body dissatisfaction* walaupun tidak tergolong kategori yang tinggi. Kemudian hasil lainnya menjelaskan sebanyak 18 responden dengan presentase 16.4% memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang rendah, artinya mahasiswi tidak sering melakukan *body dissatisfaction*. Selain itu, sebanyak 25 responden dengan presentase 22.7% memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi, artinya mahasiswi sering melakukan *body dissatisfaction*.

4. Uji Hipotesis

a. Analisis Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi (R^2) bertujuan untuk mengetahui tingkat signifikan atau kesesuaian antara variabel indepen dan variabel dependen. Jika nilai yang dihasilkan mendekati satu berarti variabel independen (X) memberikan hampir semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variasi variabel dependen (Y).

Tabel 4.7
Uji Output

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.810	.656	.652	11.846

a. Predictors: (Constant), Social_Comparison

Tabel diatas merupakan *output* hasil (*model summary*), didapatkan nilai Adjusted R Square (koefisien determinasi) sebesar 0.656 yang artinya pengaruh variabel independen yaitu *social comparison* (X) terhadap variabel dependen *body dissatisfaction* (Y) sebesar 65.6%. sedangkan sisanya sebesar 44.4% dipengaruhi oleh variabel lain.

b. Analisis Regresi Linear Sederhana

Pengujian hipotesis digunakan untuk menilai apakah kedua variabel termasuk dalam penelitian ini memiliki pengaruh yang signifikan satu sama lain. Selain itu juga menghitung seberapa besar pengaruh *social comparison* yang merupakan variabel (X) terhadap *body dissatisfaction* (Y) pengguna instagram pada mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang. Analisis regresi linear sederhana ini dilakukan pada *windows* menggunakan *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 25.0. tabel berikut merangkum hasil dari dua variabel:

Tabel 4.8
Output Uji Regresi

Model		Sum of squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	28851.571	1	28851.571	205.616	.000
	Residual	15154.293	108	140.318		
	Total	44005.864	109			

a. Dependent Variable: Body_Dissatisfaction

b. Predictors: (Constant), Social_Comparison

Menurut output tersebut diketahui bahwa nilai F hitung = 205.616 dengan tingkat signifikansi sebesar $0.000 < 0,05$ maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel partisipasi atau

dengan kata lain terdapat pengaruh antara variabel *social comparison* (X) terhadap *body dissatisfaction* (Y). Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis (H_a) yaitu terdapat pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pengguna instagram pada mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang dapat diterima.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang dilakukan secara bertahap menggunakan program software *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 25.0 *for windows*. Penerimaan hipotesis penelitian, didukung dengan dukungan faktual atau penolakan hipotesis dengan menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Tingkat *Social Comparison* Pengguna Instagram Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang

Berdasarkan kuesioner yang telah disebar, didapatkan suatu hasil bahwa dari 110 responden tingkat *social comparison* pengguna instagram pada mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang memiliki tingkat rendah sebanyak 18 responden dengan presentase 16.4%. Tingkat sedang dengan hasil presentase 66.4% dengan 73 responden dan sebanyak 19 responden dengan presentase 17.3% memiliki tingkat *social comparison* yang tinggi.

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwasannya tingkat *social comparison* pengguna instagram pada mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang memiliki tingkat yang tergolong sedang dengan hasil presentase 66.4% dalam frekuensi

73 subjek dari total keseluruhan 110 responden. Yang dapat diartikan bahwa mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang ketika menggunakan instagram melakukan *social comparison* baik secara *upward comparison* (perbandingan ke atas) ataupun *downward comparison* (perbandingan ke bawah).

Sejalan dengan hasil penelitian diatas, Festinger (1954) berpendapat, karena adanya persaingan dalam suatu interaksi sosial sehingga menyebabkan adanya suatu kebutuhan atau dorongan untuk melakukan *social comparison*, sehingga secara tidak disadari seseorang yang sedang berusaha untuk mencapai penampilan ideal atau *body goals* sering melakukan penilaian atas penampilannya melalui *social comparison*.

Festinger (1954) berpendapat bahwa masing-masing individu mempunyai dorongan untuk melakukan *compare* antara dirinya dan individu lain, yaitu melalui penilaian pertahanan dan pencapaian diri dalam kehidupan, salah satunya yaitu melakukan perbandingan pada fisik supaya dapat menentukan suatu kemajuan dalam diri, hal berikut disebut juga dengan *social comparison*. Foto, secara langsung atau dengan jelas dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan *social comparison* serta dapat membuat perasaan seseorang menjadi iri ataupun rendah diri (Rizki, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sunartio, dkk (2012) di dapatkan hasil bahwasannya terdapat hubungan yang signifikan positif antara perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh, yang mana hasil penelitian tersebut menemukan bahwa sebanyak 63.8% responden penelitian merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya setelah membandingkan dengan tubuh orang lain

yang menarik (*upward comparison*). *Upward comparison* dapat mengarahkan individu pada evaluasi diri negatif seperti ketidakpuasan tubuh (Halliwell, 2012).

Di gambarkan juga dalam Al-Qur'an, bahwasannya Allah berfirman dalam QS. Ar-Rum ayat 22:

وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافُ لَسَانِكُمْ وَالْوَالِدَاتُ إِذَا حَمَلْنَ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِنَّ أَوْ خَلْفَ بَيْنِ يَدَيْهِنَّ أُولَئِكَ لَآيَاتٍ لِّلْعَالَمِينَ

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)

Berdasarkan tafsir Jalalain (tafsir learn quran) ayat tersebut menjelaskan bahwasannya (dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah menciptakan langit dan bumi dan berlain-lainan bahasa) yaitu dengan bahasa yang berbeda, yaitu bahasa arab ada pula bahasa ajam serta berbagai bahasa lainnya. Adapun perbedaan lainnya yaitu warna kulit yang mana berasal dari seorang lelaki dan seorang perempuan, yaitu Nabi Adam dan Siti Hawa. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda kebesaran Allah bagi orang-orang yang mengetahui yaitu orang yang berakal dan berilmu.

Dalam Hadist yang diriwayatkan oleh Muslim, Ahmad, dan Ibnu Majah Nabi Muhammad SAW bersabda:

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ سِنَانَ حَدَّثَنَا كَثِيرُ بْنُ هِشَامٍ حَدَّثَنَا جَعْفَرُ بْنُ بَرْقَانَ حَدَّثَنَا يَزِيدُ بْنُ الْأَصَمِّ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَفَعَهُ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَى صُورِكُمْ وَأَمْوَالِكُمْ وَلَكِنْ إِنَّمَا يَنْظُرُ إِلَى أَعْمَالِكُمْ وَقُلُوبِكُمْ

Telah menceritakan kepada kami Ahmad bin Sinan telah menceritakan kepada kami Katsir bin Hisyam telah menceritakan kepada kami Ja'far bin Burqan telah menceritakan kepada kami Yazid bin Al Asham dari Abu Hurairah yang dimarfu'kan kepada Nabi shallallahu 'alaihi wasallam, beliau bersabda: "*Sesungguhnya Allah tidak melihat kepada rupa dan harta benda kalian, tetapi Dia hanya memandang kepada amal dan hati kalian*". (Hadist Sunan Ibnu Majah No.4133).

Hadist diatas juga menjelaskan bahwa sesungguhnya Allah tidak melihat bentuk rupa dan harta manusia, melainkan Allah hanya melihat hati dan amal manusia.

2. Tingkat *Body Dissatisfaction* Pengguna Instagram Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwasannya, *body dissatisfaction* pengguna instagram pada mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang memiliki tingkat yang rendah sebanyak 18 responden dengan presentase 16.4%. Tingkat sedang dengan hasil 67 responden dengan presentase 60.9% dan sebanyak 25 responden dengan presentase 22.7% memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi.

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwasannya tingkat *body dissatisfaction* pengguna instagram pada mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang memiliki tingkatan sedang yaitu dengan hasil presentase 60.9% dengan frekuensi 67 subjek dari total keseluruhan 110 responden. Yang dapat diartikan

bahwa mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang ketika menggunakan instagram mengalami *body dissatisfaction*.

Hal ini sependapat dengan penelitian De Vries (2016) bahwasannya penggunaan media sosial dengan rentang waktu yang cukup lama dapat berpengaruh pada tingkat *body dissatisfaction* yang lebih besar pada diri seseorang (dalam Arshuha & Amalia, 2019). Pada hasil kuesioner didapatkan tingkat sedang dikarenakan mahasiswa menggunakan aplikasi instagram dengan rata-rata dalam sehari menghabiskan waktu sekitar 1-2 jam terdapat 74 responden dari 110 responden.

Menurut Cash & Pruzinsky (2002) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* yaitu media massa, yang kedua yaitu jenis kelamin dan yang terakhir hubungan interpersonal yang mana di dalamnya termasuk juga media sosial (dalam Wulandari, 2019). Oleh karena itu dipilihnya media sosial instagram dikarenakan mahasiswa pada dasarnya mencari suatu kesenangan atau hiburan-hiburan melalui media sosial instagram (Syahreza & Tanjung, 2018). Instagram dapat dikatakan berbeda dengan media sosial lain, karena instagram merupakan media sosial berbasis gambar ataupun video (Yuheng,dkk. 2014). Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi, sehingga penelitian ini berfokus kepada responden perempuan dikarenakan perempuan mempunyai tingkat perhatian penampilan yang tinggi terutama penampilan fisik. Perempuan juga sering *compare* mengenai fisik spesifiknya terutama pada bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh yang orang lain miliki yang dirasa terlihat lebih ideal dan menarik

(Puspitasari, 2017). Hal ini sependapat dengan Calasanti (2001) yang menyatakan bahwa wanita lebih perhatian dengan penampilan fisik dibanding pria, baik wanita remaja maupun yang sedang berada pada tahap dewasa awal. *American psychological association* juga menyatakan bahwasannya terdapat dampak dari penggunaan media, yaitu media berperan penting dalam mendorong *body dissatisfaction* yang wanita alami (dalam Arshuha & Amalia, 2019).

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).

Dalam Al-quran, Allah juga berfirman :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya: “Sungguh, kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.” (QS. At-Tin: 4)

Berdasarkan Tafsir Ringkas Kemenag RI ayat diatas menjelaskan bahwa sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk fisik yang sebaik-baiknya, jauh lebih sempurna daripada hewan. Kami juga bekal mereka dengan akal dan sifat-sifat yang unggul. Dengan kelebihan-kelebihan itulah Kami amanati manusia sebagai khalifah di bumi. Berdasarkan Al-Azhar (tafsir learn quran) ayat diatas menjelaskan bahwasannya di antara makhluk Allah di atas muka bumi ini, manusia diciptakan oleh Allah dalam sebaik-baik bentuk, bentuk lahir dan batinnya, bentuk tubuh dan nyawanya.

3. Pengaruh *Social Comparison* terhadap *Body Dissatisfaction* Pengguna Instagram Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang

Sesuai dengan tujuan penelitian yang sebagaimana terdapat dalam rumusan masalah yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antar variabel. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *social comparison* berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* pengguna instagram pada mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang. Sehingga hipotesis penelitian H_a dapat diterima. Pengaruh *social comparison* memiliki nilai signfikansi $0.000 < 0,05$. Kemudian, berdasarkan temuan hasil (*model summary*), *R Square* (koefisien determinasi) adalah 0.656. hal ini memperlihatkan bahwa variabel bebas *social comparison* (X), berpengaruh sebesar 65.5% terhadap variabel *body dissatisfaction* (Y). Sedangkan 35.5% lainnya ditentukan oleh variabel lain.

Adapun penelitian lainnya yang dapat memperkuat hasil hipotesis diatas yaitu berdasarkan penelitian Tylka (2010) lakukan ditemukan bahwasannya perempuan yang merasakan ketidakpuasan terhadap tubuhnya yaitu disebabkan oleh seringnya individu melakukan *compare* antara tubuhnya sendiri dengan tubuh individu yang lainnya. Menurut penelitian Cahyaningtyas (2009) perempuan yang berusia antara 18-22 tahun mempunyai tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi dikarenakan sedang mengalami masa transisi, sehingga sering mempertanyakan tubuhnya.

Sesuai dengan pendapat Guimond (2006), setiap individu yang condong melakukan perbandingan diri dengan individu lain maka akan cenderung mempunyai suatu pandangan terhadap dirinya yang kurang positif. Sependapat dengan Jones (2001) yaitu pada pembentukan *body image*, *social comparison* merupakan faktor yang cukup penting yang mana nantinya dapat mempengaruhi *body dissatisfaction*. Oleh karena itu sejalan dengan penelitian De Vries (2016) bahwasannya penggunaan media sosial dengan rentang waktu yang cukup lama dapat berpengaruh pada tingkat *body dissatisfaction* yang lebih besar pada diri seseorang (dalam Arshuha & Amalia, 2019). Sehingga ditemukannya pengaruh antara variabel *social comparison* terhadap variabel *body dissatisfaction* pengguna instagram pada mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang sebesar 65.5%, dengan 35.5% dipengaruhi oleh variabel lain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *social comparison* pengguna instagram pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang berada pada kategori sedang dengan hasil persentase sebesar 66.4%. Begitupula dengan tingkat *body*

dissatisfaction pengguna instagram pada mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang yang termasuk dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 60.9%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *social comparison* berpengaruh sebesar 65.5% terhadap *body dissatisfaction* pengguna instagram pada mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang dengan nilai signifikan sebesar $0.000 < 0.05$. hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara variabel X dan variabel Y dan hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima (H_a).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya terkait dengan “Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Body Dissatisfaction* Pengguna Instagram Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang”. Maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *Social Comparison* Pengguna Instagram Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata tingkat *Social Comparison* tergolong sedang dengan hasil 66.4% dan sebanyak 73 subjek dari total keseluruhan 110 responden. Yang dapat diartikan bahwa mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang ketika menggunakan instagram pernah melakukan *social comparison* baik secara *upward comparison* (perbandingan ke atas) ataupun *downward comparison* (perbandingan ke bawah). Dikarenakan adanya persaingan dalam suatu interaksi sosial yang dapat menyebabkan adanya suatu kebutuhan atau dorongan untuk melakukan *social comparison*, sehingga secara tidak disadari seseorang sering melakukan penilaian atas penampilannya melalui *social comparison*.

2. Tingkat *Body Dissatisfaction* Pengguna Instagram Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwasannya tingkat *body dissatisfaction* pengguna instagram pada mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang memiliki tingkatan sedang yaitu dengan hasil 60.9% dan sebanyak 67 subjek dari total keseluruhan 110 responden. Yang dapat diartikan bahwa mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang ketika menggunakan instagram mengalami *body dissatisfaction* bahwasannya penggunaan media sosial dengan kurun waktu yang lama dapat berakibat pada tingkat *body dissatisfaction* yang lebih besar pada diri seseorang.

3. Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Body Dissatisfaction* Pengguna Instagram Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *social comparison* berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* pengguna instagram pada mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang. Yang ditunjukkan dengan nilai signifikan sebesar $0.000 < 0.05$. Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction*. Sehingga hipotesis penelitian H_a dapat diterima. Kemudian, berdasarkan temuan hasil (*model summary*), *R Square* (koefisien determinasi) adalah 0.656. hal ini memperlihatkan bahwa variabel bebas *social comparison* (X), berpengaruh sebesar 65.5% terhadap variabel *body dissatisfaction* (Y). Sedangkan 35.5% lainnya ditentukan oleh variabel lain.

Sesuai dengan faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* yaitu media massa dan jenis kelamin, yang mana pada penelitian ini telah di spesifikasikan yaitu media massa berupa instagram dan jenis kelamin perempuan. Sehingga semakin sering seseorang menghabiskan waktu untuk bermain instagram maka semakin sering juga seseorang melakukan *social comparison* yang mana akan berpengaruh juga pada *body dissatisfaction* seseorang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang akan peneliti ajukan untuk beberapa pihak, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswi

Mengharapkan agar mahasiswi dapat lebih bijak lagi saat bermain media sosial instagram yaitu dengan mengurangi tingkat *social comparison* yang mana perbedaan ini baiknya dijadikan sebuah motivasi sebagai pengembangan diri untuk menjadi yang lebih baik lagi. Serta lebih menerima diri dan mengurangi persepsi negatif terhadap tubuhnya. Karena Allah telah menciptakan manusia dengan bentuk yang sebaik-baiknya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu agar lebih memperhatikan dan menggali lebih dalam mengenai variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi ketidakpuasan tubuh baik dari faktor internal dan faktor eksternal, seperti halnya dukungan sosial (teman maupun keluarga), kepercayaan diri, *self acceptance* dan banyak variabel lainnya. Saran

selanjutnya yaitu peneliti diharapkan untuk melakukan penelitian dengan menyebarkan angket secara langsung sehingga dapat berkomunikasi dengan responden dan dapat mengetahui apakah responden merupakan kriteria yang dicari.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arshuha, F., & Amalia, I. (2019). Pengaruh Perbandingan Sosial dan Perfeksionisme Terhadap Body Dissatisfaction Mahasiswi Pengguna Instagram. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 5(2), 75-92.
- Astuty, Astuti, L.P., Prasida, D.W. (2016). Persepsi Mahasiswa D IV Kebinanan Tentang Diet Untuk menurunkan Berat Badan Di STIKES Karya Husada Semarang. *Jurnal STIKES Karya Husada Semarang*.
- Azwar, S. (2007). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- 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.
- Calasanti, F. S. (2001). *Gender, social inequalities, and aging*. Boston USA: AltaMira Press.
- Cash T. F., & Pruzinsky. (2002). *Body Image : A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*. New York: Guilford Press.
- Cash, T. F. 2012. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. Spain: Academic Press.

- Cheng, H.L. (2006). *Body Image Dissatisfaction of College Women: Potential Risk and Protective Factors*. Dissertation: University of Missouri-Columbia.
- 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.
- Craft, E., Cone, A., Wonderlich, S., Crosby, R., Engel, S., Bulik, C. (2015). The Relationships Among Social Comparisons, Body Surveillance, and Body Dissatisfaction in the Natural Environment. *Behavior Therapy* 46: 257–271.
- 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.
- Fardouly, & Vartarian. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between facebook usage and body image concerns. *Body image*, 12, 82-88.
- Fardouly. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *Journals sagepub*, 20(4), 1380-1395.
- 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).
- 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. & Taylor. (2015). Bones, body parts, and sex appeal: An analysis of
#thinspiration images on 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. a-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological
Bulletin*, 134(3), 460-476.
- Grabe, W. H. (2008). The role of the media in body image concerns among women:
A met
- Grogan, S. (2006). *Body Image and Health : Contemporary Perspectives*. *Journal
of Health Psychology* , 11(4): 523-530.
- Grogan, S. 1999. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women,
and Children*. New York: Routledge.
- Guimond, S. (2006). *Social Comparison and Social Psychology*. United States of
America: Cambridge University Press.
- Guyer, J., & Vaughan-Johnston. (2018). Upward and downward social
comparisons: A brief historical overview. Doi:10.1009/978-3-319-28099-8-
1912-1

- Hall, M. (2009). Predictors of Body Dissatisfaction Among Adolescent Females. *Paper based on a program presented at the American Counseling Association Annual Conference and Exposition, Charlotte: North Carolina.*
- 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>.
- 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.
- Kartikasari, N. (2013). *Body Dissatisfaction terhadap Psychological Well Being pada Karyawan.* *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 1(2): 304-323.
- Marizka, D. S. (2019). Bagaimana Self-Comparison Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh? *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 56-69.
- Masters, J.C. (1971). Social Comparison. *Young Children*, 27(1): 37-60.
- Moran, B. (2017). Self-Compassion, Body Image Dissatisfaction, and Negative Social Comparisons in Adolescents Utilizing Social Networking Sites. *Philadelphia Colleger of Osteopathic Medicine.*
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. 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 Assiciation. (2003). Body Image. Diambil dari <https://www.nationaleatingdisorder.org/nedaDir/files/documents/handouts/bodyimage.pdf>., diakses pada 27 Maret 2022.
- Nisfiannoor, M. (2009). *Pendekatan Statistika Modern untuk Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pertiwi, W. K. (2019, 12 23). *Sebanyak Inikah Jumlah Pengguna Instagram di Indonesia?* Dipetik 11 Maret 2022, dari Kompas.com:<https://tekno.kompas.com/read/2019/12/23/14020057/sebanyak-inikah-jumlah-pengguna-instagram-di-indonesia>.
- Pratiwi, S. (2016). Hubungan antara Perfeksionisme dan Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh pada Masa Dewasa Awal. (*Skripsi*). *Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*.
- 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.
- Quamila, A. (2020). Berbagai Gangguan Kesehatan Akibat Body Image Negatif. HelloSehat. Diambil dari <https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/gangguan-kesehatan-akibat-body-image-negatif/>

- Richins. (1995). Social comparison, advertising, and consumer discontent. *American Behavioral Scientist*, 38, 593-607.
- Riduwan. (2008). *Dasar-dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Rizki, A. I. (2017). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Harga Diri. (Skripsi). *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 3.
- Rosen, J. C., Reiter, J., & Pam O. 1995. Cognitive Behavioral Body Image Therapy for Body Dysmorphic Disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63 (2), 25-42.
- Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. 2014. The Development and Validation of The Physical and Appearance Comparison Scale-Revised. *Eating Disorder*, 15, 209-217.
- Setiawati, N. A. (2020). Hubungan Antara Perbandingan Sosian Dan Citra Tubuh Pada Mahasiswa Pengguna Sosial Media Instagram. (Skripsi). *Fakultas Psikologi UIN Malang*.
- Sheldon, P., Rauschnabel, P.A., & Honeycutt, J. M. (2019). *The Dark Side of Social Media : Psychological, Managerial, and Societal Perspectives*. London: Elsevier.
- Silberstein, L.R., Striegel-More, R.H., Timko, C., Rodin, J. (1988). Behavioral and Psychological Implications of Body Dissatisfaction: Do Men and Women Differ?. *Sex Roles*, 19: 219-232.
- Siregar. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT. Fajar Interpratama Mandiri.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:

Alfabeta.

Sugiyono,(2015) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* .Bandung:

Alfabeta, h. 147

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:

Alfabeta CV.

Sunartio, L., Sukamto, M. E., & Dianovinina, K. (2012). Social comparison dan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal. *Humanitas*, 9(2), 157-168.

Suseno, A. O. (2014). Hubungan antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dengan Intensi Melakukan Perawatan Tubuh pada Wanita Dewasa Awal. *Empati*, 3(3), 20–31.

Syahreza, F., & Tanjung, I. S. (2018). Motif dan Pola Penggunaan Media Sosial Instagram di Kalangan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi UNIMED. *Jurnal Interaksi*, 1(1), 62-84.

Tiggeman, M & McGill, B. (2004). The Role of Social Comparison in the Effect of Magazine Advertisements on Women’s Mood and Body Dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 23(1): 23-44.

Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). “Exercise to be fit, not skinny”: The effect of fitspiration imagery on women’s body image. *Body Image*, 15, 61-67.

Usihana. (2016) *89 Persen Wanita Tidak Puas dengan Bentuk Tubuh Sendiri*.

Diakses pada 20 April 2017.

<http://lifestyle.kompas.com/read/2016/08/17/193500920/89.Persen.Wanita.Tidak.Puas.dengan.Bentuk.Tubuh.Sendiri>

White, J.B., Langer, E.J., Yariv, L dan Welch, J.C. (2006). Frequent Social Comparisons and Destructive Emotions and Behaviors: The Dark Side of Social Comparisons. *Journal of Adult Development*, 13 (1): 36-44.

- Widiarini, A. (2017) Waspada, Bulimia Terjadi karena Obsesi Ingin Kurus. Viva.
Diambil dari <https://m.viva.co.id/amp/gaya-hidup/kesehatan-intim/928169-waspada-bulimia-terjadi-karena-obsesi-ingin-kurus>
- Wills, A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90, 245-271.
- Wulandari, Syafrian Dian S. E. P. & N. A. R. (2019). Hubungan Antara Intensitas Melihat Iklan Kecantikan Dengan Citra Tubuh Negatif Pada Remaja Putri. *Jurnal Skripsi*, 1,1-9.
- Yosephin. (2012). Hubungan Citra Tubuh Terhadap Perilaku Diet Mahasiswi Di Salah Satu Fakultas Dan Program Vokasi Rumpun Sosial Humaniora Universitas Indonesia. Skripsi: Universitas Indonesia.
- Yuheng, Manikonda, L., & Subbarao. (2014). What We Instagram: A First Analysis of Instagram Photo Content and User Types.
- Zuhairi, et.al., *Pedoman Penelitian Karya Ilmiah*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2016),

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian *Social Comparison*

No.	Pertanyaan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
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 dengan 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.	Di Instagram, ketika melihat orang bertubuh atletis (bugar, gym, dll), saya sempat berfikir apakah tubuh saya semenarik tubuh mereka.				
9.	Di Instagram, ketika saya melihat orang lain yang berpenampilan menarik (cantik), saya membayangkan bagaimana penampilannya dibandingkan dengan saya.				
10.	Di Instagram, ketika saya melihat seseorang yang kelebihan atau kekurangan berat badan, saya sempat berfikir tentang betapa menariknya tubuh saya dibandingkan tubuh orang tersebut.				
11.	Di Instagram, saya membandingkan penampilan saya dengan orang lain yang penampilannya hampir sama dengan saya.				
12.	Di Instagram, saya membandingkan tubuh saya dengan orang lain yang memiliki tubuh lebih baik dari saya.				
13.	Di Instagram, saya membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang kurang menarik.				

Lampiran 2. Skala Penelitian *Body Dissatisfaction*

No.	Pertanyaan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya tidak menyukai bentuk wajah saya				
2.	Saya suka dengan bentuk hidung saya miliki				
3.	Saya tidak suka dengan warna kulit wajah yang saya miliki				
4.	Saya tidak percaya diri dengan bentuk pipi saya yang tidak sesuai dengan keinginan saya				
5.	Saya tidak percaya diri dengan alis yang saya miliki				
6.	Saya merasa tidak suka dengan bentuk bahu yang saya miliki karena membuat saya sulit mencari pakaian yang tepat				
7.	Saya merasa tidak suka dengan bentuk payudara saya karena tidak sesuai dengan saya inginkan				
8.	Saya merasa bahwa bentuk perut saya, membuat saya tidak percaya diri				
9.	Saya merasa senang dengan ukuran pinggang saya sekarang				
10.	Saya tidak suka dengan bentuk paha saya				
11.	Saya merasa tinggi dan berat badan badan saya tidak ideal				
12.	Saya memiliki bentuk tubuh yang menarik				
13.	Saya merasa tubuh saya tidak sesuai dengan apa yang saya harapkan				
14.	Saya khawatir dengan berat badan atau tinggi badan saya				
15.	Saya memeriksa penampilan saya di depan cermin terus menerus untuk meyakinkan diri saya akan penampilan saya				
16.	Saya merasa senang dan percaya diri dengan bentuk tubuh yang saya miliki				
17.	Menurut saya, bagaimana orang lain melihat penampilan saya bukanlah suatu hal yang penting				
18.	Saya mudah tersinggung ketika orang lain mengomentari bentuk tubuh atau wajah saya				
19.	Saya khawatir ketika bentuk tubuh saya terlihat tidak bagus oleh penilaian orang lain				

20.	Saya merasa tidak percaya diri bila bertemu dengan teman-teman yang memiliki bentuk tubuh lebih bagus dari pada saya				
21.	Saya merasa malu jika orang lain menanyakan berapa berat dan tinggi badan saya				
22.	Saya merasa belum percaya diri jika saya belum bercermin beberapa kali sebelum pergi				
23.	Saya sering menimbang berat badan dengan berulang kali				
24.	Saya memberikan perhatian yang lebih pada bagian tubuh yang saya rasa kurang				
25.	Saya belum merasa nyaman jika belum menggunakan aksesoris				
26.	Saya dapat memakai semua model pakaian yang saya inginkan				
27.	Saya memilih pakaian yang dapat menutupi kekurangan saya				
28.	Saya menggunakan makeup setiap kali saya keluar rumah, karena jika tidak menggunakan makeup saya merasa tidak percaya diri				
29.	Ketika saya mendapat undangan untuk sebuah acara, saya akan memikirkan alasan agar saya tidak datang, karena saya tidak percaya diri dengan bentuk tubuh saya				
30.	Saya enggan melakukan aktivitas sosial di luar rumah, karena saya merasa kurang nyaman dengan keadaan tubuh saya				
31.	Ketika saya berada disuatu acara saya ingin pulang karena saya merasa malu dan tidak percaya diri akan bentuk tubuh yang saya miliki				
32.	Saya merasa percaya diri saat harus berjalan di tengah keramaian				
33.	Saya merasa kurang nyaman bila berada bersama teman-teman perempuan yang memiliki tubuh dan wajah yang lebih baik				
34.	Saya akan menghindar atau menundukkan wajah saya bila bertemu dengan pria yang saya kagumi, karena saya tidak percaya diri				

Lampiran 3. Skor *Social Comparison*

Resp/No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13
1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2
3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1
4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	1	1
5	3	1	3	1	1	1	1	1	4	3	4	4	3
6	3	2	2	2	2	1	1	1	3	2	3	2	2
7	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2
8	3	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1
9	3	3	3	3	1	3	1	3	3	2	3	3	1
10	3	1	3	1	1	1	2	2	3	2	4	2	2
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1
13	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	3	2	1
14	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
15	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	1
16	4	1	2	3	1	3	1	2	2	1	2	2	1
17	3	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1
18	4	3	4	4	2	4	4	4	3	2	3	4	2
19	3	2	1	4	1	3	1	3	3	3	3	3	1
20	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
21	3	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1
22	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
23	3	2	4	3	3	3	1	3	3	1	4	1	1
24	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
25	3	3	3	2	1	3	2	3	2	3	3	3	1
26	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	3	1

27	3	3	3	4	4	3	2	3	4	2	3	3	2
28	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	4	3
29	4	1	4	2	1	4	1	1	2	2	2	3	2
30	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1
31	3	1	3	3	2	2	1	3	3	3	4	2	2
32	3	3	3	3	3	2	1	1	2	1	3	2	1
33	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2
34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
35	3	2	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2
36	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2
37	3	1	2	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1
38	1	1	3	3	2	1	1	2	2	1	2	2	1
39	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2
40	2	4	3	4	4	3	3	4	2	3	4	3	3
41	4	4	3	4	4	4	2	2	4	3	3	4	4
42	3	2	3	4	2	2	2	3	4	2	3	3	2
43	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1
44	1	1	2	2	1	2	1	3	3	1	2	2	1
45	1	2	2	3	1	1	1	2	2	1	1	1	1
46	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
47	3	2	1	3	3	1	3	1	3	1	4	2	2
48	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2
49	2	4	2	4	3	4	2	4	2	4	4	4	2
50	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
51	1	4	4	4	2	2	1	1	3	2	2	2	2
52	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	1
53	2	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2

Lampiran 4. Skor *Body Dissatisfaction*

Resp/ No	Y 1	Y 2	Y 3	Y 4	Y 5	Y 6	Y 7	Y 8	Y 9	Y 10	Y 11	Y 12	Y 13	Y 14	Y 15	Y 16	Y 17	Y 18	Y 19	Y 20	Y 21	Y 22	Y 23	Y 24	Y 25	Y 26	Y 27	Y 28	Y 29	Y 30	Y 31	Y 32	Y 33	Y 34	Y 35	Y 36
1	2	3	3	2	2	2	2	4	2	3	2	3	4	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2
2	1	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	1	1	2	2	2	2
3	2	3	3	2	2	3	1	4	2	2	2	3	4	2	2	3	3	3	4	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	4	2	2	2
4	1	4	4	1	1	1	1	1	2	1	4	1	4	3	2	3	2	4	3	1	1	1	2	3	1	3	1	4	4	3	1	1	1	3	1	4
5	2	1	4	1	3	1	1	1	1	1	4	1	4	2	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	2	3	2	3	1	2	1	1	1	1	3	3
6	2	3	2	2	1	3	1	1	1	1	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	3	1	4	3	3	1	2	1	1	3	3
7	1	3	4	1	1	1	3	2	1	2	3	2	2	3	2	3	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2
8	1	2	4	2	1	2	1	1	1	4	2	3	4	1	2	4	3	3	4	2	2	3	2	2	4	3	3	1	1	1	1	1	3	3	1	
9	2	3	2	2	4	2	4	2	2	4	1	3	4	2	3	4	3	2	2	2	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	1	1	2	2	3	2
10	3	1	4	2	2	1	1	2	1	2	1	4	4	2	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	2	2	2	3	2	2
11	1	2	3	1	2	2	1	1	1	1	4	1	2	3	2	3	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	3	3	2	1	1	1	2	1	1	
12	1	4	4	2	1	2	2	1	4	3	4	4	4	3	3	4	2	4	4	2	3	1	1	3	3	2	4	2	4	4	1	1	1	1	1	2
13	1	1	4	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	1	3	2	3	2	2	3	3	1	1	1	2	2	2
14	2	3	3	3	3	3	2	2	1	3	2	4	4	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	2	2	2	2	3	3
15	2	3	3	3	2	4	2	1	2	2	2	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	4	4	1	3	3	3	1	1	1	1	2	2
16	1	4	1	2	1	1	1	1	4	1	3	3	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	3	4	4	4	1	3	4	1	3	1	2	2	2	2
17	1	2	4	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	2	4	3	2	2	2	1	3	1	2	2	3	2	2	1	1	1	4	1	1
18	2	3	4	2	2	2	3	4	3	4	1	4	4	1	1	4	4	1	1	3	4	4	4	4	4	4	3	1	4	2	4	4	3	1	3	4
19	2	2	3	1	3	3	3	1	2	1	4	3	1	2	3	3	2	3	3	4	2	2	1	1	1	3	1	1	3	1	1	2	3	3	3	4
20	1	3	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	3	3	2	2	2	3	2	4	3	1	1	2	1	3	2	4	1	1	1	1	1	3	1	2
21	2	4	3	2	2	2	1	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2
22	3	3	3	1	3	3	1	1	1	1	4	1	1	2	2	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	2	3	3	2	1	1	1	2	2	4
23	1	3	4	3	3	3	1	1	1	4	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	2	2	4	4	4	2	1	4	3	1	1	1	1	1	1
24	4	3	1	4	4	2	2	1	4	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	4	2
25	4	4	3	3	3	3	4	1	2	2	4	3	2	3	2	2	3	3	2	4	3	3	1	3	1	3	2	3	3	2	1	1	1	3	4	2
26	1	1	3	2	2	1	1	2	2	4	2	2	4	2	4	4	2	3	2	1	3	3	3	2	4	2	2	2	3	1	1	1	1	3	2	1

27	3	2	2	1	2	1	4	2	4	1	4	4	2	4	2	3	4	4	1	4	4	4	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	
28	3	4	4	2	2	3	3	2	3	3	2	2	4	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2
29	3	3	1	3	2	2	2	1	1	1	4	1	1	4	1	1	3	4	3	3	2	1	2	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	1	2	3
30	1	2	4	1	1	3	2	1	2	4	3	3	1	3	2	2	1	4	4	2	1	1	1	1	2	1	1	4	2	1	1	1	1	4	1	1	
31	2	4	3	3	2	3	1	3	2	4	2	2	4	2	4	3	2	3	3	2	2	3	4	3	2	2	2	2	3	1	1	1	1	2	4	2	4
32	2	2	3	2	1	3	2	1	1	1	4	3	1	3	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2
33	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	1	1	2	3	3	
34	2	3	4	1	1	3	1	2	2	1	3	4	2	3	2	1	2	3	2	3	3	3	2	3	1	2	1	2	3	2	1	1	1	3	3	2	
35	3	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	4	4	2	4	4	4	2	2	3	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	2	2	2	2	3	2	
36	1	4	4	3	3	4	1	1	3	2	2	3	4	2	3	3	1	3	4	3	1	1	2	1	3	2	2	2	4	1	1	1	1	1	1	4	
37	1	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4	1	3	3	3	2	3	2	2	2	3	4	4	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	3	
38	2	2	3	1	1	1	1	1	1	3	1	4	3	2	3	4	4	2	3	2	1	2	1	4	3	4	3	1	4	2	1	1	1	1	2	1	
39	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	3	4	3	4	4	2	2	4	2	4	3	2	3	4	2	2	2	2	2	3	4	
40	2	3	4	1	2	1	3	3	4	3	4	4	4	1	3	1	3	2	4	2	2	3	2	2	1	4	3	1	4	1	2	2	3	2	1	2	
41	2	4	3	3	3	3	1	1	4	4	3	3	4	2	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	1	3	4	3	
42	2	3	4	1	2	2	1	2	2	3	2	3	4	3	2	4	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	1	4	3	1	1	1	1	3	3	
43	1	4	4	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	4	1	1	4	4	1	1	1	2	1	2	2	3	4	3	2	1	1	1	1	1	4	4	
44	2	4	2	3	3	3	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	3	3	2	2	3		
45	2	3	4	4	3	1	3	1	1	1	3	3	2	4	2	4	2	4	4	2	2	1	1	1	4	3	1	2	4	1	1	1	1	1	3	1	
46	1	3	4	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	2	2	3	2	4	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	3	2	
47	2	3	3	2	2	4	2	2	2	4	2	3	4	1	3	4	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	
48	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	
49	1	3	3	1	1	1	1	4	4	3	1	3	4	3	3	3	3	4	1	2	2	1	2	2	4	4	4	1	4	3	1	1	1	1	1	1	
50	1	1	4	1	1	1	1	1	1	2	2	4	4	1	4	4	4	3	4	3	2	2	2	3	3	3	2	1	3	4	2	2	2	2	2	3	
51	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	1	1	1	1	2	4	4	
52	2	3	2	1	2	3	2	2	3	3	2	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	
53	2	2	1	2	1	3	2	2	4	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	2	3	3	1	1	1	1	2	2	

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : 1183 /FPsi.1/PP.009/7/2022

28 Juli 2022

Perihal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.

**Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang**

di

Malang

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : SALSABILA ZAKI BIN SEMEER / 18410132
Tempat Penelitian : Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Judul Skripsi : Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Body Dissatisfaction* Pengguna Instagram Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang
Dosen Pembimbing : 1. Muhammad Arif Furqon, M.Psi.
2. Rika Fuaturrosida, MA.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Ali Ridho

Tembusan:

1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.

Lampiran 6. Bukti Bimbingan

TANDA BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI









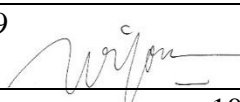
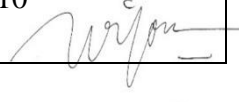
Nama : Salsabila Zaki Bin Semeer




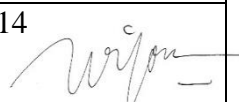
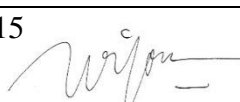
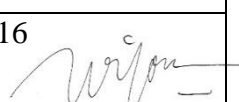
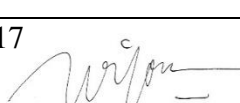
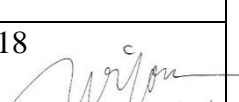
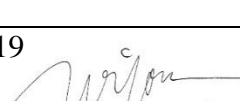
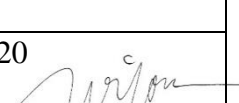
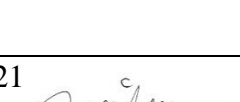
NIM : 18410132








Pembimbing : Muhammad Arif Furqon, M. Psi

Judul Skripsi : Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Body Dissatisfaction*
Pengguna

Instagram Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Malang

No.	Tanggal	Materi Konsultasi	TTD
1.	23-10-2021	Pengajuan judul	1 
2.	24-10-2021	Menjelaskan lebih lanjut mengenai teori	2 
3.	25-10-2021	Menetapkan judul	3 
4.	16-12-2021	Menyerahkan bab 1	4 
5.	14-01-2022	Memahami hasil revisi	5 
6.	18-01-2022	Diskusi mengenai judul dan bab 1	6 
7.	26-01-2022	Pergantian judul	7 
8.	27-01-2022	Diskusi judul baru	8 
9.	28-01-2022	Diskusi lebih lanjut	9 
10.	03-03-2022	Menyerahkan bab 1	10 

11.	09-03-2022	Dosen pembimbing memberi revisi bab 1	11 
12.	10-03-2022	Revisi bab 1 dan menyerahkan bab 2	12 
13.	12-03-2022	Diskusi bab 3	13 
14.	21-03-2022	Pengajuan judul baru	14 
15.	24-03-2022	Acc judul baru	15 
16.	13-04-2022	Menyerahkan proposal skripsi	16 
17.	25-04-2022	Diskusi mengenai proposal skripsi	17 
18.	26-04-2022	Acc daftar seminar proposal	18 
19.	15-06-2022	Seminar Proposal	19 
20.	24-06-2022	Menyerahkan revisi seminar proposal	20 
21.	30-06-2022	Dosen pembimbing memberi revisi proposal skripsi	21 

22.	04-07-2022	Merevisi proposal skripsi	22 
23.	05-07-2022	Diskusi mengenai alat ukur	23 
24.	07-07-2022	Mengirimkan skala	24 
25.	15-07-2022	Acc menyebar kuesioner penelitian	25 
26.	28-07-2022	Menyerahkan skripsi	26 
27.	01-08-2022	Diskusi mengenai skripsi	27 
28.	05-09-2022	Menyerahkan kembali hasil revisi skripsi	28 
29.	14-09-2022	Acc daftar sidang skripsi	29 