

**PENGARUH *SELF-ESTEEM* DAN *SOCIAL COMPARISON*
ORIENTATION TERHADAP *BODY IMAGE SATISFACTION* PADA
MAHASISWA DI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh

Adithya Eka Putra

NIM. 220401110064

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

2026

LEMBAR JUDUL
PENGARUH *SELF-ESTEEM* DAN *SOCIAL COMPARISON ORIENTATION*
TERHADAP *BODY IMAGE SATISFACTION* PADA MAHASISWA DI UIN
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh:
ADITHYA EKA PUTRA
NIM. 220401110064

Diajukan Kepada:
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2026



LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH *SELF-ESTEEM* DAN *SOCIAL COMPARISON ORIENTATION*
TERHADAP *BODY IMAGE SATISFACTION* PADA MAHASISWA DI UIN
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh:
Adithya Eka Putra
NIM.220401110064

Telah diperiksa dan disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Dr. Yulia Solichatun, M.Si.</u> NIP. 1970072420050120003		11/03/26
Dosen Pembimbing 2 <u>Nurul Hikmah, M.Pd.</u> NIP. 19880808202018012217		13/03/26

Malang, Maret 2026


Mengetahui,
Ketua Program Studi
Dr. Rina Hidayati, M.A.
NIP. 198610092015032002

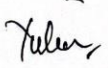


LEMBAR PENGESAHAN


LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH *SELF-ESTEEM* DAN *SOCIAL COMPARISON ORIENTATION*
TERHADAP *BODY IMAGE SATISFACTION* PADA MAHASISWA DI UIN
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh:
Adithya Eka Putra
NIM.220401110064

Telah di ujikan dan dinyatakan LULUS oleh dewan Penguji Skripsi dalam Sidang
Skripsi pada tanggal 15 April 2026

Dosen Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Ketua Penguji <u>Dr. Yulia Solichatun, M.Si.</u> NIP. 1970072420050120003		28/09/2026
Sekretaris Penguji <u>Nurul Hikmah, M.Pd.</u> NIP. 19880808202018012217		28/09/26
Penguji Utama <u>Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si., Psikolog</u> NIP. 197605122003121002		29/09/2026

Dibahkan Oleh,

Fitri Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu 'alaikum wr. Wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH *SELF-ESTEEM* DAN *SOCIAL COMPARISON ORIENTATION*
TERHADAP *BODY IMAGE SATISFACTION* PADA MAHASISWA DI UIN
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Adithya Eka Putra
NIM : 220401110064
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam sidang ujian skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr. Wb

Malang, 11 Maret 2025
Dosen Pembimbing 1



Dr. Yulia Solichatun, M.Si
NIP. 1970072420050120003

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr. Wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH *SELF-ESTEEM* DAN *SOCIAL COMPARISON ORIENTATION*
TERHADAP *BODY IMAGE SATISFACTION* PADA MAHASISWA DI UIN
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Adithya Eka Putra
NIM : 220401110064
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam siding ujian skripsi.

Wassalamu'alaikum wr. Wb

Malang, 13 Maret 2025
Dosen Pembimbing 2



Nurul Hikmah, M.Pd
NIP. 19880808202018012217

LEMBAR PERNYATAAN

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Adithya Eka Putra
NIM : 220401110064
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH *SELF-ESTEEM* DAN *SOCIAL COMPARISON ORIENTATION* TERHADAP *BODY IMAGE SATISFACTION* PADA MAHASISWA DI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik Sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen pembimbing dan 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 saya bersedia mendapat sanksi

Malang, April 2026

Penulis



Adithya Eka Putra

NIM. 2204011110064

MOTTO

“Apa yang ditakdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu, dan apa yang melewatkanmu tidak pernah ditakdirkan untukmu.”

“What is meant for you will never pass you by, and what passes you by was never meant for you.”

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan untuk:

Dengan segala puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Alhamdulillahirabbil 'alamin, atas rahmat, pertolongan, dan kemudahan-Nya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan penuh rasa bangga dan bahagia, peneliti menghaturkan rasa syukur dan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah terlibat dan kebersamai proses penelitian ini dari awal hingga akhir.

Terima kasih kepada diri saya sendiri yang telah berjuang, bertahan, dan tidak menyerah dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih karena tetap melangkah meskipun rasa lelah, ragu, dan berbagai hambatan datang silih berganti. Terima kasih sudah berani bangkit setiap kali merasa ingin berhenti, dan memilih untuk terus melanjutkan hingga titik ini tercapai.

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga tercinta, terutama kedua orang tua dan adik saya, yang selalu memberikan kasih sayang, doa yang tiada henti, dukungan moral maupun materiil, serta kepercayaan penuh dalam setiap langkah hidup saya. Segala pengorbanan, kesabaran, dan cinta yang diberikan tidak akan pernah mampu terbalaskan sepenuhnya dengan kata-kata. Semoga skripsi ini menjadi salah satu bentuk kecil persembahan dan bukti perjuangan untuk membanggakan kalian.

Ucapan terima kasih yang tulus juga saya sampaikan kepada dosen pembimbing saya Dr. Yulia Solichatun, M.Si dan Ibu Nurul Hikmah, M.Pd yang telah dengan sabar memberikan arahan, bimbingan, serta ilmu yang sangat berharga selama proses penyusunan skripsi ini. Setiap masukan, kritik, dan nasihat yang diberikan menjadi pembelajaran berarti yang tidak hanya bermanfaat secara akademik, tetapi juga dalam proses pendewasaan diri.

Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan Kiki, Fira, Dita, Fina, Hana, Alya, Sukma, Talia, Alifah, Hasbi dan seluruh pihak yang telah kebersamai perjalanan perkuliahan dan penelitian ini. Terima kasih atas bantuan, kebersamaan, diskusi, tawa, serta semangat yang saling menguatkan. Kehadiran kalian telah memberi warna dan makna dalam setiap proses yang saya lalui.

Akhirnya, tidak ada kata yang mampu menggambarkan sepenuhnya rasa syukur ini selain doa dan harapan semoga karya sederhana ini dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh *Self-esteem* dan *Social Comparison Orientation* terhadap *Body Image Satisfaction* pada Mahasiswa di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.” Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi besar dalam proses penyusunan hingga terselesaikannya penelitian ini. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Hj Ilfi Nurdiana, M.Si. CHARM, CRMP, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., selaku dosen pembimbing dan dosen wali yang dengan penuh kesabaran dan ketulusan telah membimbing, mengarahkan, serta memberikan ilmu yang sangat berharga dalam proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas setiap waktu, tenaga, dan nasihat yang diberikan, yang tidak hanya membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tetapi juga membentuk cara berpikir penulis sebagai akademisi.
4. Nurul Hikmah, M.Pd ., selaku dosen pembimbing 2 Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dukungan dengan penuh kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang telah membantu dari segi motivasi, ilmu, dan masukan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini
6. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang selalu menjadi sumber kekuatan terbesar bagi penulis. Terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, motivasi yang terus mengalir, serta semangat yang selalu diberikan bahkan di saat penulis merasa lelah dan hampir menyerah. Dukungan, pengorbanan, dan kasih sayang yang tulus menjadi alasan penulis mampu bertahan hingga sampai di titik ini.

Tanpa kehadiran dan kepercayaan dari kalian, perjalanan ini tidak akan pernah terasa sekuat dan seberarti ini. Semoga setiap langkah yang telah ditempuh dapat menjadi bentuk kecil dari rasa bangga dan terima kasih penulis untuk segala hal yang telah diberikan.

7. Teman-teman seperjuangan saya Akhmad Saleh, Zikri Alhidayah, Rizki Ramadhani Pratama, Moh. Rafli Ibrahim, Lailiyah Rahmadita, Syafina Aulia, Raihana Nur Fadhila, Alya Puspa Nur Fitria, Sukma Khofifa, Talia Afifah, dan Elok Hana Mardiyah serta seluruh pihak yang telah membersamai penulis. Terima kasih telah hadir dan menemani setiap langkah selama di Kota Malang, mengisi hari-hari yang tidak selalu mudah dengan tawa, pelukan, dan kekuatan yang diam-diam saling kita berikan. Kita pernah berada di fase saling menguatkan di tengah lelah, kebingungan, bahkan air mata, dan tanpa sadar saling menjadi rumah satu sama lain. Kini, kita mungkin bisa kembali ke Malang kapan saja, berjalan di tempat yang sama, melihat sudut-sudut yang pernah kita lalui.
8. Terima kasih, Kota Malang, yang diam-diam telah menjadi rumah bagi begitu banyak versi diri saya yang pernah tertawa tanpa beban, juga yang pernah menangis dalam diam saat tidak ada yang benar-benar mengerti. Di setiap sudutmu, tersimpan cerita yang tidak akan pernah bisa saya ulang, tentang pertemuan, perpisahan, dan perjuangan yang perlahan membentuk saya menjadi seperti sekarang. Mungkin suatu hari saya bisa kembali menyusuri jalan yang sama, melihat tempat yang pernah begitu berarti, tetapi saya tahu semuanya tidak akan pernah benar-benar sama—karena yang saya rindukan bukan hanya kotanya, melainkan waktu, orang-orang, dan jejak kenangan yang kini hanya bisa saya temui dalam ingatan.
9. Trio plenger saya Alifah Fathya Ahmad, dan Muh. Hasbi Asyidiq yang selalu ada untuk saling berbagi cerita sedih, saling menguatkan di saat rapuh, dan saling merayakan bahkan ketika tidak ada satu pun yang merayakan kita. Terima kasih telah menjadi rumah di tengah perjalanan ini.
10. Teman-teman satu angkatan “Elcruzeyn” Harsya, Haikal, Izaz, Mumtaz, dan Lila yang sama-sama memilih merantau dan berjuang di Kota Malang, yang menjadi keluarga kedua jauh dari rumah, yang saling menguatkan saat rindu datang, saling mendukung dalam setiap proses pendewasaan, dan bersama-sama membuktikan bahwa langkah berani meninggalkan kampung halaman adalah bagian dari perjalanan menuju mimpi yang kita perjuangkan hingga hari ini.

11. Untuk sahabat saya sejak semester satu, Safira Putri Tamam—terima kasih sudah menemani selama ini, dari awal perkuliahan sampai di titik sekarang. Kita sudah melewati banyak hal bersama, dan meskipun tidak selalu sejalan serta sering diwarnai perbedaan bahkan pertengkaran, pada akhirnya kita tetap bisa kembali saling memahami. Terima kasih karena di balik semua itu, kita tetap saling support, saling ada, dan tidak memilih untuk pergi. Kebersamaan ini mungkin sederhana, tapi cukup berarti untuk diingat
12. Dan terakhir, Terima kasih untuk diri saya sendiri, yang diam-diam sudah bertahan sejauh ini melewati hari-hari yang tidak selalu baik, menahan lelah yang tidak selalu bisa diceritakan, dan tetap berjalan meski sering merasa sendirian. Terima kasih karena tidak menyerah, bahkan di saat semuanya terasa terlalu berat dan dunia seakan tidak berpihak. Tidak ada yang benar-benar tahu seberapa banyak air mata yang jatuh, seberapa sering hati ini hampir runtuh, dan seberapa keras usaha untuk tetap terlihat kuat. Namun di balik itu semua, diri ini tetap memilih untuk bangkit, perlahan, meski tertatih. Hari ini bukan sekadar pencapaian, tapi bukti bahwa saya berhasil melewati hal-hal yang dulu terasa mustahil. Terima kasih sudah tetap tinggal, tetap berjuang, dan tidak pergi meski keadaan tidak pernah mudah

Semoga Segala kebaikan yang telah diberikan oleh berbagai pihak kepada penulis mendapat balasan yang lebih baik dari Allah SWT. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi diri penulis sendiri maupun bagi para pembaca. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi masih jauh dari kata sempurna, sehingga penulis memohon maaf atas segala kekurangan dan sangat mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun.

Penulis, April 2026

Adithya Eka Putra

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERNYATAAN	vi
MOTTO	vii
LEMBAR PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT	xix
مستخلص	xx
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	9
A. Tujuan Penelitian.....	9
B. Manfaat Penelitian	10
BAB II	13
TINJAUAN PUSTAKA	13
A. <i>Body Image Satisfaction</i>	13
1. Definisi dan Konsep Dasar.....	13
2. Aspek Aspek <i>Body Image Satisfaction</i>	15
3. Faktor yang mempengaruhi <i>Body Image Satisfaction</i>	17
4. Perkembangan <i>Body Image Satisfaction</i> di Masa Remaja dan Mahasiswa	20
5. Dampak <i>Body Image Satisfaction</i>	23
6. Perspektif Islam	27
B. <i>Self-esteem</i>	29
1. Definisi <i>Self-esteem</i>	29
2. Aspek <i>Self-esteem</i>	32
3. Perspektif Islam	35

C.	<i>Social Comparison Orientation</i>	38
1.	Definisi <i>Social Comparison Orientation</i>	38
2.	Aspek <i>Social Comparison Orientation</i>	41
3.	Perspektif Islam	45
D.	Pengaruh <i>Self-esteem</i> dan <i>Social Comparison Orientation</i> terhadap <i>Body Image Satisfaction</i>	47
E.	Kerangka Berpikir	51
F.	Hipotesis Penelitian	51
BAB III	53
METODE PENELITIAN	53
A.	Rancangan Penelitian.....	53
B.	Identifikasi Variabel Penelitian	53
C.	Definisi Operasional	54
D.	Populasi, Sampel Dan Teknik Sampling	55
E.	Instrumen Pengukuran	57
F.	Validitas dan Reliabilitas	60
G.	Analisis Data	64
BAB IV	66
HASIL PEMBAHASAN	66
A.	Pelaksanaan Penelitian.....	66
B.	Deskripsi Karakteristik Responden	67
C.	Hasil Analisis Data	70
1.	Uji Deskriptif.....	70
2.	Uji Asumsi.....	76
3.	Uji Hipotesis.....	81
D.	Hasil Penelitian.....	84
1.	Gambaran Populasi Respondenn dan Distribusi Kategori Variabel Penelitian 84	
2.	Pengaruh <i>Self-esteem</i> terhadap <i>Body Image Satisfaction</i> pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	89
3.	Pengaruh <i>Social Comparison Orientation</i> terhadap <i>Body Image Satisfaction</i> pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	93
4.	Pengaruh <i>Self-esteem</i> dan <i>Social Comparison Orientation</i> secara simultan terhadap <i>Body Image Satisfaction</i> pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.....	96
E.	Pembahasan.....	97

1. Pengaruh <i>Self-esteem</i> terhadap <i>Body Image Satisfaction</i> pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	97
2. Pengaruh <i>Social Comparison Orientation</i> terhadap <i>Body Image Satisfaction</i> pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	100
3. Pengaruh <i>Self-esteem</i> dan <i>Social Comparison Orientation</i> secara simultan terhadap <i>Body Image Satisfaction</i> pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.....	104
BAB V	108
PENUTUP	108
A. Kesimpulan	108
B. Saran	110
DAFTAR PUSTAKA	113
LAMPIRAN	119

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 2 Penentuan Ukuran Sampel	55
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Social Comparison Orientation	58
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Self-esteem	58
Tabel 3. 5 Blueprint Skala Body Image Satisfaction	59
Tabel 3. 6 Blueprint skala Self-esteem setelah uji coba.....	60
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas	61
Tabel 3. 8 Hasil Validitas Skala Social Comparison Orientation	61
Tabel 3. 9 Reliabilitas Skala Social Comparison Orientation	62
Tabel 3. 10 Blueprint Skala Body Image Satisfaction Setelah Uji Coba	63
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Skala Body Image Satisfaction	64
Tabel 4. 1 Presentase Total Responden	68
Tabel 4. 2 Presentase Umur Responden	68
Tabel 4. 3 Presentase Fakultas Responden	69
Tabel 4. 4 Hasil Uji Deskriptif.....	70
Tabel 4. 5 Kategorisasi Data Self-esteem.....	72
Tabel 4. 6 Kategorisasi Data Social Comparison Orientation	74
Tabel 4. 7 Kategorisasi Data Body Image Satisfaction.....	75
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas	77
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas Self-esteem dan Body Image Satisfaction	79
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas Social Comparison Orientation dan Body Image Satisfaction	80
Tabel 4. 11 Hasil Uji F	82
Tabel 4. 12 Hasil Uji T	83
Tabel 4. 13 Pembentuk Utama Variabel Self-esteem	89
Tabel 4. 14 Pembentuk Utama Variabel Social Comparison Orientation.....	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 2 Presentasi Kategorisasi Self-esteem.....	73
Gambar 4. 3 Presentasi Kategorisasi Social Comparison Orientation	74
Gambar 4. 4 Presentasi Kategorisasi Body Image Satisfaction	75
Gambar 4. 5 Grafik Histogram Residual Terstandarisasi.....	78
Gambar 4. 6 Grafik Normal P-P Plot	78
Gambar 4. 7 Presentasi Jenis Kelamin Responden	85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 2 Skala Self-esteem	119
Lampiran 3 Skala Social Comparison Orientation	120
Lampiran 4 Skala Body Image Satisfaction	122
Lampiran 5 Hasil Analisis Data	123
Lampiran 6 Skoring Skala Body Image	127
Lampiran 7 Skoring Skala Self-Esteem	134
Lampiran 8 Skoring Skala Social Comparison.....	142

ABSTRAK

Adithya Eka Putra. (2025). Pengaruh *Self-esteem* dan *Social Comparison Orientation* terhadap *Body Image Satisfaction* pada Mahasiswa di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Dr. Yulia Solichatun, M.Si dan Nurul Hikmah, M.Pd

Kata Kunci: *Self-esteem*, *Social Comparison Orientation*, *Body Image Satisfaction*, Mahasiswa

Body Image Satisfaction merupakan persepsi dan penilaian individu terhadap kondisi dan penampilan tubuhnya yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Pada masa dewasa awal, penilaian terhadap tubuh sering kali dipengaruhi oleh faktor internal seperti *self-esteem* dan faktor eksternal berupa *social comparison orientation*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* dan *social comparison orientation* terhadap *body image satisfaction* pada mahasiswa di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Hipotesis dalam penelitian ini terdiri dari hipotesis mayor, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-esteem* dan *social comparison orientation* terhadap *body image satisfaction* pada mahasiswa. Sedangkan hipotesis minor menyatakan adanya pengaruh signifikan secara parsial dari *self-esteem* terhadap *body image satisfaction*, serta pengaruh signifikan *social comparison orientation* terhadap *body image satisfaction*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan jumlah sampel 342 responden yang diambil melalui teknik *incidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *The State Self Esteem, Iowa-Netherland Comparison Measure* (INCOM), dan skala *Body Image Satisfaction*. Analisis data menggunakan teknik regresi linear berganda dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *social comparison orientation* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *body image satisfaction* dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,427 menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memberikan kontribusi sebesar 42,7% terhadap variasi *body image satisfaction*, sementara 57,3% sisanya dipengaruhi faktor lain. Secara parsial, *self-esteem* berpengaruh positif dan signifikan ($B = 0,279$; $p = 0,000$), yang berarti semakin tinggi *self-esteem* maka semakin positif *body image satisfaction*. Begitu pula dengan *social comparison orientation* yang menunjukkan pengaruh signifikan ($B = 0,231$; $p = 0,000$) terhadap kepuasan citra tubuh mahasiswa. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar upaya peningkatan penerimaan diri dan kesehatan psikologis di lingkungan universitas.

ABSTRACT

Adithya Eka Putra. (2025). The Influence of *Self-esteem* and *Social Comparison Orientation* on *Body Image Satisfaction* among Students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Advisors: Dr. Yulia Solichatun, M.Si and Nurul Hikmah, M.Pd

Keywords: *Self-esteem*, *Social Comparison Orientation*, *Body Image Satisfaction*, Students

Body Image Satisfaction refers to an individual's perception and evaluation of their physical appearance, which can significantly influence psychological well-being. In early adulthood, particularly among university students, evaluations of the body are often influenced by various psychological factors, such as *self-esteem* and *social comparison orientation*. This study aims to determine the influence of *self-esteem* and *social comparison orientation* on *body image satisfaction* among students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

The hypotheses in this study consist of a major hypothesis stating that there is a significant influence of *self-esteem* and *social comparison orientation* on students' *body image satisfaction*. The minor hypotheses suggest that *self-esteem* and *social comparison orientation* partially exert a significant influence on *body image satisfaction*.

This research employed a quantitative approach with a correlational research design. The population consisted of active students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, with a sample of 342 respondents selected through incidental sampling. Data were collected using the State Self-Esteem Scale, the Iowa-Netherlands Comparison Measure (INCOM), and the Body Image Satisfaction Scale. Data analysis was performed using multiple linear regression analysis with SPSS software.

The results of the study show that *self-esteem* and *social comparison orientation* simultaneously have a significant effect on *body image satisfaction* among students with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The coefficient of determination (*R Square*) of 0.427 indicates that these variables together contribute 42.7% to the variation in *body image satisfaction*, while the remaining 57.3% is influenced by other factors. Partially, *self-esteem* has a positive and significant effect ($B = 0.279$; $p = 0.000$), indicating that higher *self-esteem* leads to more positive *body image satisfaction*. Similarly, *social comparison orientation* also has a significant effect ($B = 0.231$; $p = 0.000$) on students' *body image satisfaction*. These findings are expected to contribute to understanding the psychological factors affecting *body image satisfaction* and serve as a basis for efforts to improve self-acceptance and psychological well-being among students.

مستخلص

أديتيا إيكابوترا (2025). بحث علمي لمرحلة البكالوريوس. تأثير تقدير الذات والمقارنة الاجتماعية على الرضا عن صورة الجسد لدى طلاب جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانغ. تحت الإشراف : الأستاذة الدكتورة يوليا صالحا الماجستير والأستاذة نور الحكمة، الماجستير الكلمات الأساسية : تقدير الذات، المقارنة الاجتماعية، صورة الجسد، الطلاب.

يشير الرضا عن صورة الجسد إلى إدراك الفرد وتقييمه لمظهره الجسدي، والذي يمكن أن يؤثر في الصحة النفسية للفرد. وفي مرحلة الرشد المبكر، ولا سيما لدى طلاب الجامعات، تتأثر صورة الجسد بعدة عوامل نفسية مثل تقدير الذات والمقارنة الاجتماعية. ويعني تقدير الذات التقييم العام الذي يضعه الفرد لنفسه، في حين تشير المقارنة الاجتماعية إلى ميل الأفراد إلى مقارنة أنفسهم بالآخرين من أجل تقييم قدراتهم وخصائصهم الشخصية. تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير تقدير الذات والمقارنة الاجتماعية على الرضا عن صورة الجسد لدى طلاب جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانغ.

استخدمت هذه الدراسة المنهج الكمي بتصميم بحثي ارتباطي. وتمثل المتغيرات المستقلة في هذه الدراسة في تقدير الذات (X1) والمقارنة الاجتماعية (X2)، في حين يمثل المتغير التابع في الرضا عن صورة الجسد (Y). وتكون مجتمع الدراسة من طلاب جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانغ، وتم اختيار العينة باستخدام تقنية العينة العرضية. وتم جمع البيانات باستخدام مقاييس نفسية لقياس تقدير الذات والمقارنة الاجتماعية والرضا عن صورة الجسد. كما تم تحليل البيانات باستخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد بمساعدة برنامج SPSS لمعرفة تأثير كل متغير على حدة وكذلك تأثيرهما المشترك على الرضا عن صورة الجسد.

أظهرت نتائج الدراسة أن تقدير الذات والمقارنة الاجتماعية لهما تأثير معنوي مشترك على الرضا عن صورة الجسد لدى طلاب جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانغ، حيث بلغت قيمة الدلالة 0.000 ($p < 0.05$). كما أظهر معامل التحديد (R Square) البالغ 0.181 أن تقدير الذات والمقارنة الاجتماعية يساهمان معاً بنسبة 18.1% في تفسير التباين في الرضا عن صورة الجسد، في حين أن 81.9% من التباين يتأثر بعوامل أخرى خارج نطاق هذه الدراسة. وبشكل جزئي، أظهرت النتائج أن تقدير الذات له تأثير إيجابي ومعنوي على الرضا عن صورة الجسد، مما يعني أنه كلما ارتفع مستوى تقدير الذات لدى الطلاب، أصبحت نظرهم إلى صورة أجسادهم أكثر إيجابية. كما أن المقارنة الاجتماعية لها تأثير معنوي على الرضا عن صورة الجسد، مما يدل على أن ميل الأفراد لمقارنة أنفسهم بالآخرين يمكن أن يؤثر في كيفية تقييمهم وإدراكهم لصورة أجسادهم.

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Body Image Satisfaction merupakan salah satu isu kesehatan mental yang mengalami peningkatan perhatian global dalam dua dekade terakhir. Menurut penelitian Fardouly dan Vartanian (2016), peningkatan paparan terhadap media sosial dan standar kecantikan digital telah berkontribusi signifikan terhadap meningkatnya ketidakpuasan tubuh pada kalangan muda. Laporan *World Health Organization* (WHO, 2022) menunjukkan bahwa lebih dari 60% remaja dan dewasa muda melaporkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya, dan sekitar 30% di antaranya mengalami dampak psikologis berupa stres, depresi, serta rendahnya *Self-esteem*.

Selain itu, survei yang dilakukan oleh *Dove Global Beauty and Confidence Report* (2017) pada 14.000 perempuan dari 14 negara menunjukkan bahwa hanya 46% responden merasa puas dengan penampilan tubuh mereka, dengan angka ketidakpuasan tertinggi ditemukan pada kelompok usia remaja dan mahasiswa. Fenomena serupa juga ditemukan di Indonesia. Penelitian oleh Putri dan Prasetyaningrum (2021) menunjukkan bahwa 57,4% mahasiswi di Yogyakarta memiliki tingkat kepuasan tubuh rendah akibat perbandingan sosial di media sosial.

Menurut teori *Body Image Satisfaction* dari Cash dan Pruzinsky (2002), kepuasan terhadap citra tubuh merupakan hasil evaluasi subjektif seseorang terhadap bentuk dan penampilan fisiknya, yang dipengaruhi oleh faktor kognitif, afektif, dan sosial. Pada tahap perkembangan remaja dan dewasa muda, aspek citra tubuh menjadi salah satu komponen penting dalam pembentukan konsep diri dan kesejahteraan psikologis (Grogan, 2016). Oleh karena itu, pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi *Body Image Satisfaction* menjadi penting, terutama mengingat tingginya tekanan

sosial dan eksposur media yang memengaruhi persepsi fisik pada generasi muda saat ini.

Fenomena ketidakpuasan tubuh telah menjadi masalah global yang memengaruhi jutaan individu di seluruh dunia. Data dari *University of Waterloo* (2023) mengungkapkan bahwa lebih dari 55% remaja berusia 10 hingga 17 tahun merasa tidak puas dengan tubuh mereka. Ketidakpuasan ini tidak hanya berdampak pada perasaan sementara, melainkan juga berhubungan dengan munculnya gangguan makan, depresi, kecemasan, dan rendahnya kualitas hidup secara umum. Tingginya prevalensi tersebut memperlihatkan bahwa *body dissatisfaction* telah meluas menjadi permasalahan kesehatan publik yang serius, bukan hanya persoalan individual atau kultural.

Di Indonesia, masalah serupa juga ditemukan dengan tingkat yang cukup mengkhawatirkan. Penelitian yang dilakukan oleh Garbett et al. (2023) terhadap remaja perempuan menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki tingkat *Body esteem* yang rendah. Mereka juga melaporkan pengalaman diejek karena penampilan fisik serta memiliki keinginan untuk melakukan operasi kosmetik. Hasil ini memperlihatkan bahwa *body dissatisfaction* bukanlah isu asing di Indonesia, melainkan fenomena nyata yang memengaruhi perkembangan psikologis remaja dan mahasiswa.

Konteks budaya Indonesia yang cenderung kolektivistik memperkuat sensitivitas individu terhadap norma sosial dan penilaian orang lain, termasuk dalam hal penampilan fisik. Dalam budaya kolektivistik, konsep diri seseorang seringkali dibentuk melalui pandangan kelompok dan tekanan sosial untuk menyesuaikan diri dengan standar yang diterima secara sosial (Markus & Kitayama, 1991)

Penelitian lokal oleh Hidayati dan Kumalasari (2020) menemukan bahwa remaja Indonesia cenderung mengaitkan kepuasan diri dengan bagaimana mereka dinilai oleh lingkungan sosialnya, terutama teman sebaya dan keluarga. Nilai-nilai kolektivistik yang kuat juga membuat individu lebih memperhatikan harmoni sosial dan konformitas, sehingga tekanan untuk memiliki penampilan “ideal” semakin tinggi (Kusumawati, 2021). Dengan demikian, budaya kolektivistik di Indonesia berperan sebagai faktor sosiokultural yang memperkuat hubungan antara *Social Comparison Orientation* dan *Body Image Satisfaction* pada kelompok usia muda.

Salah satu faktor internal yang berperan penting dalam *Body Image Satisfaction* adalah *Self-esteem* atau harga diri. Individu dengan *Self-esteem* tinggi cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap tubuh mereka, meskipun tidak sesuai dengan standar ideal yang berlaku. Sebaliknya, individu dengan *Self-esteem* rendah lebih mudah merasa tidak puas terhadap tubuh mereka dan lebih rentan mengalami tekanan psikologis. Penelitian van den Berg et al. (2010) menemukan adanya hubungan yang erat antara rendahnya *Self-esteem* dengan meningkatnya *body dissatisfaction* pada remaja, sehingga *Self-esteem* dapat dianggap sebagai faktor protektif maupun risiko dalam konteks ini.

Selain *Self-esteem*, *Social Comparison Orientation* juga menjadi faktor penting yang menjelaskan kepuasan citra tubuh. *Social Comparison Orientation* merujuk pada kecenderungan individu untuk membandingkan diri dengan orang lain, baik secara kemampuan maupun penampilan fisik. Dalam konteks *Body Image Satisfaction*, orientasi ini sering kali memicu perasaan tidak puas, terutama ketika individu melakukan *upward comparison*, yaitu membandingkan diri dengan mereka yang dianggap lebih menarik atau ideal. Penelitian Fardouly et al. (2015) membuktikan

bahwa *Social Comparison Orientation* di media sosial berkontribusi besar terhadap meningkatnya kekhawatiran mengenai tubuh pada perempuan muda.

Perkembangan media sosial semakin memperkuat kecenderungan individu untuk melakukan *Social Comparison*. Platform seperti Instagram, TikTok, dan Snapchat memberikan paparan visual yang intens terhadap standar kecantikan yang sering kali tidak realistis. McComb et al. (2023) melalui meta-analisis menunjukkan bahwa paparan media sosial berkorelasi signifikan dengan *Body dissatisfaction*, terutama melalui mekanisme *Social Comparison Orientation*. Dengan demikian, *Social Comparison Orientation* dapat dianggap sebagai salah satu prediktor penting *Body Image Satisfaction* pada generasi muda.

Penelitian terbaru oleh Ariana et al. (2024) mengenai penggunaan TikTok pada generasi Z menemukan bahwa konsumsi konten yang berfokus pada penampilan tubuh menurunkan kepuasan citra tubuh secara signifikan. Temuan ini sejalan dengan laporan Taylor dan Armes (2024) yang menemukan bahwa upward comparison di Instagram menurunkan *Body-esteem* dan *Self-esteem*, sementara *downward comparison* hanya memberikan efek positif yang kecil. Hal ini menunjukkan bahwa orientasi perbandingan sosial tidak hanya menentukan tingkat *Body dissatisfaction*, tetapi juga memengaruhi *Self-esteem* individu secara langsung.

Pemilihan populasi mahasiswa dalam penelitian ini menjadi krusial karena mahasiswa berada pada fase dewasa awal yang dicirikan oleh transisi kemampuan kognitif yang lebih matang. Mahasiswa diharapkan mampu berpikir logis dan kritis dalam memproses informasi, termasuk dalam mengevaluasi diri sendiri (Santrock, 2019). Secara teoretis, peningkatan kapasitas kognitif ini seharusnya memungkinkan individu untuk lebih menerima kondisi-kondisi yang bersifat deterministik atau bawaan, seperti tipe tubuh (misalnya tipe *ectomorph*, *mesomorph*, atau *endomorph*).

Namun, kenyataannya sering kali terjadi disonansi; meskipun secara logika mahasiswa memahami bahwa struktur fisik tertentu tidak dapat diubah secara drastis, keterlibatan emosional dan penggunaan perasaan sering kali lebih dominan dibandingkan sistem kognitif logisnya dalam menilai citra tubuh (Cash & Smolak, 2011).

Ketertarikan utama dalam meneliti mahasiswa adalah untuk melihat konsistensi penggunaan fungsi kognitif tersebut. Sebagai kelompok terpelajar yang telah terpapar pada berbagai perspektif ilmu pengetahuan, mahasiswa seharusnya memiliki kecenderungan untuk lebih "menerima" keberagaman fisik manusia. Namun, pertanyaan yang muncul adalah apakah kapasitas berpikir kritis mereka digunakan untuk menyaring standar kecantikan yang tidak realistis, atau justru kapasitas kognitif tersebut kalah oleh dorongan afektif yang muncul akibat perbandingan sosial. Oleh karena itu, meneliti mahasiswa menjadi penting untuk memahami bagaimana dinamika antara logika kognitif dan persepsi diri berperan dalam menentukan tingkat kepuasan terhadap citra tubuh mereka (Grogan, 2016).

Mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa awal menghadapi tantangan yang lebih kompleks terkait *Body Image Satisfaction*. Mereka berada pada fase transisi menuju kedewasaan, dengan tuntutan akademik, sosial, dan profesional yang semakin besar. Tekanan sosial tersebut seringkali memengaruhi *Self-esteem* mahasiswa. Homan et al. (2012) menemukan bahwa mahasiswa perempuan yang terpapar gambar tubuh ultra-fit mengalami peningkatan *Body dissatisfaction*. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa, sama seperti remaja, juga rentan terhadap pengaruh media dan perbandingan sosial terkait penampilan fisik.

Di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sendiri, fenomena ini sering dialami oleh beberapa mahasiswa. Wawancara pra penelitian yang peneliti lakukan ke beberapa

mahasiswa menunjukkan bahwa 70% dari 40 mahasiswa yang peneliti wawancara mewakili masing masing fakultas yang berada di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tidak puasa pada tubuh mereka, hal ini disebabkan karena sosial media yang mengubah satandar tubuh bagi mereka. Sehingga, jika tubuh mereka tidak sesuai dengan satandar sosial media, mereka menjadi tidak percaya diri, dan merasa tubuh mereka jelek di mata sosial. Mereka juga sering membandingkan tubuh mereka dengan tubuh teman mereka yang mereka rasa sesuai dengan standar yang dibangun dari sosial media tadi,

Fenomena ini mengarahkan pada permasalahan utama: bagaimana interaksi antara *Self-esteem* dan *Social Comparison Orientation* memengaruhi *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Sebagian besar penelitian terdahulu hanya meneliti salah satu variabel secara terpisah. Padahal, kedua variabel ini kemungkinan besar memiliki hubungan yang saling memperkuat atau bahkan memoderasi satu sama lain dalam memengaruhi kepuasan citra tubuh.

Penelitian van den Berg et al. (2010) menunjukkan bahwa rendahnya *Self-esteem* berkorelasi dengan *Body dissatisfaction*, tetapi penelitian tersebut belum meneliti peran *Social Comparison Orientation*. Sebaliknya, penelitian Fardouly et al. (2015) fokus pada *Social Comparison Orientation* namun tidak melibatkan variabel *Self-esteem* sebagai mediator atau moderator. Dengan demikian, penelitian yang menggabungkan kedua variabel ini masih terbatas dan perlu dikembangkan lebih lanjut.

Taylor dan Armes (2024) melalui penelitian mengenai Instagram menemukan bahwa perbandingan sosial secara signifikan memengaruhi *Body-esteem* dan *Self-esteem*. Namun, penelitian ini dilakukan pada konteks budaya Barat dengan sampel perempuan muda, sehingga hasilnya belum tentu relevan di Indonesia. Hal ini

memperlihatkan adanya kebutuhan untuk melakukan penelitian serupa di negara dengan latar budaya berbeda.

Bonfanti et al. (2025) dalam meta-analisis berskala besar menemukan bahwa *Social Comparison Orientation* di media sosial berkorelasi signifikan dengan *Body Image Satisfaction concerns* dan gangguan makan. Meskipun demikian, studi tersebut masih berfokus pada populasi global tanpa memberikan perhatian khusus terhadap konteks budaya tertentu. Padahal, perbedaan budaya dapat memengaruhi bagaimana individu melakukan perbandingan sosial dan bagaimana hal tersebut berdampak pada citra tubuh.

Penelitian lokal yang dilakukan Craddock et al. (2021) di sekolah menengah Indonesia menunjukkan bahwa program *Dove Confident Me* mampu meningkatkan *Body confidence* secara sementara. Akan tetapi, peningkatan ini tidak berkelanjutan karena program tersebut tidak menyorot faktor internal seperti *Self-esteem* dan *Social Comparison Orientation*. Hal ini menunjukkan bahwa faktor internal psikologis perlu dipertimbangkan dalam merancang intervensi untuk meningkatkan *Body Image Satisfaction*.

Dari uraian penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai hubungan *Self-esteem*, *Social Comparison Orientation*, dan *Body Image Satisfaction* masih menyisakan banyak celah. Pertama, sebagian besar penelitian berfokus pada salah satu variabel saja. Kedua, penelitian lebih banyak dilakukan pada remaja perempuan di negara Barat, sementara penelitian di Asia Tenggara, khususnya Indonesia, masih terbatas. Ketiga, penelitian yang melibatkan mahasiswa sebagai responden masih jarang dilakukan.

Kesenjangan lain terletak pada penggunaan instrumen yang belum sepenuhnya divalidasi untuk konteks budaya Indonesia. Instrumen pengukuran *Social Comparison Orientation* misalnya, dikembangkan di masyarakat individualistik, sehingga mungkin tidak sepenuhnya sesuai dengan masyarakat kolektivistik seperti Indonesia. Untuk kepentingan penelitian ini, peneliti merujuk pada hasil validasi dan adaptasi yang telah dilakukan oleh Utami dan Mulyana (2020) dalam konteks masyarakat Indonesia. Penggunaan versi adaptasi ini penting karena proses perbandingan sosial di Indonesia sering kali dipengaruhi oleh norma kelompok dan standar sosial yang berbeda dengan negara asalnya.

Selain itu, sebagian besar penelitian menggunakan desain cross-sectional, sehingga sulit menentukan arah hubungan kausalitas antar variabel. Apakah rendahnya *Self-esteem* menyebabkan *Body dissatisfaction*, atau sebaliknya, masih belum jelas. Dengan demikian, penelitian kuantitatif yang menguji pengaruh *Self-esteem* dan *Social Comparison Orientation* secara bersamaan terhadap *Body Image Satisfaction* diperlukan untuk memberikan pemahaman yang lebih kuat.

Selain itu, kebaruan penelitian ini juga ditinjau dari sisi kontekstual dan populasi. Penelitian ini menyoroti dinamika kognitif mahasiswa di lingkungan Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Dalam konteks ini, terdapat pertautan unik antara kapasitas berpikir kritis mahasiswa dengan nilai-nilai lingkungan yang spesifik. Penelitian ini berupaya mengungkap apakah kemampuan berpikir logis mahasiswa—yang seharusnya membuat mereka lebih menerima kondisi fisik yang bersifat deterministik seperti tipe tubuh bawaan—mampu menjadi pelindung terhadap tekanan orientasi perbandingan sosial. Dengan melakukan studi pada populasi di lingkungan universitas berbasis Islam, penelitian ini memberikan kontribusi pada literatur psikologi mengenai bagaimana standar kecantikan modern

berinteraksi dengan identitas diri dan norma lingkungan yang kolektivistik di Indonesia.

Dengan demikian, penelitian ini dirancang untuk menganalisis pengaruh *Self-esteem* dan *Social Comparison Orientation* terhadap *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Rumusan Masalah

- 1) Bagaimana Tingkat *Self-esteem*, *Social Comparison Orientation*, dan *Body image Satisfaction* pada Mahasiswa di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
- 2) Apakah *Self-esteem* berpengaruh terhadap *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
- 3) Apakah *Social Comparison Orientation* berpengaruh terhadap *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
- 4) Apakah *Self-esteem* dan *Social Comparison Orientation* secara simultan berpengaruh terhadap *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

A. Tujuan Penelitian

- 1) Mengetahui bagaimana Tingkat *Self-esteem*, *Social Comparison Orientation*, dan *Body image Satisfaction* pada Mahasiswa di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
- 2) Mengetahui pengaruh *Self-esteem* terhadap *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

- 3) Mengetahui pengaruh *Social Comparison Orientation* terhadap *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- 4) Mengetahui pengaruh keduanya secara simultan terhadap *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

B. Manfaat Penelitian

1) Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi sosial. Hasil penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi kepuasan citra tubuh, terutama pada mahasiswa di era digital. Temuan ini dapat memperkuat teori-teori yang sudah ada, seperti teori harga diri (*Self-esteem theory*) yang dikemukakan Rosenberg (1965) serta teori perbandingan sosial (*Social Comparison Orientation theory*) oleh Festinger (1954), dengan memberikan bukti empiris terkini pada populasi Indonesia. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai interaksi antara *Self-esteem* dan *Social Comparison Orientation* dalam menjelaskan variasi *Body Image Satisfaction*, sehingga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji topik serupa dengan variabel tambahan atau pada kelompok subjek yang berbeda

2) Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi mahasiswa dan remaja tentang pentingnya menjaga dan meningkatkan *Self-esteem* serta mengelola perilaku perbandingan sosial agar tidak berdampak negatif terhadap citra tubuh mereka. Penelitian ini diharapkan dapat membantu mereka menyadari faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan terhadap tubuh, sehingga mampu mengembangkan strategi koping yang sehat, mengurangi risiko gangguan makan, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

b. Bagi institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan dalam merancang program bimbingan konseling, seminar, atau kampanye edukasi yang menekankan pentingnya *self-acceptance*, literasi media, dan manajemen perbandingan sosial. Dengan demikian, sekolah dan perguruan tinggi dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental, mendorong mahasiswa untuk memiliki citra tubuh yang positif, serta mengurangi fenomena *Body shaming* di lingkungan pendidikan.

c. Bagi Masyarakat

Secara luas, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi bagi masyarakat, khususnya orang tua, pendidik, dan praktisi kesehatan mental, mengenai pentingnya memberikan dukungan psikososial yang positif kepada remaja dan mahasiswa. Pemahaman ini dapat mendorong terciptanya lingkungan sosial yang lebih sehat dan inklusif, mengurangi tekanan sosial yang berlebihan terkait standar kecantikan, serta membantu

menurunkan angka ketidakpuasan tubuh dan dampak psikologis yang menyertainya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Body Image Satisfaction

1. Definisi dan Konsep Dasar

Body Image Satisfaction atau kepuasan terhadap citra tubuh merupakan aspek penting dari kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Secara umum, *Body Image Satisfaction* didefinisikan sebagai representasi mental individu mengenai bentuk, ukuran, dan penampilan tubuhnya, serta bagaimana individu tersebut merasa dan berpikir tentang tubuhnya (Cash & Smolak, 2011). Dengan kata lain, *Body Image Satisfaction* menggambarkan sejauh mana seseorang merasa puas atau menerima kondisi tubuhnya secara positif.

Menurut Grogan (2021), *Body Image Satisfaction* terdiri dari dimensi kognitif, afektif, dan perilaku. Dimensi kognitif mencakup persepsi dan keyakinan seseorang terhadap tubuhnya, seperti apakah ia merasa gemuk, kurus, tinggi, atau rendah. Dimensi afektif melibatkan perasaan yang muncul dari evaluasi tubuh, misalnya rasa bangga, malu, atau cemas. Sedangkan dimensi perilaku mencakup respons yang diambil akibat penilaian tersebut, seperti diet, olahraga, atau penggunaan produk perawatan tubuh. Kepuasan citra tubuh terbentuk dari interaksi ketiga dimensi ini, yang pada akhirnya memengaruhi bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungannya.

Lebih jauh, *Body Image Satisfaction* tidak dapat dipisahkan dari konteks sosial dan budaya. Standar kecantikan yang berlaku di masyarakat sering kali menjadi tolok ukur bagi individu dalam menilai tubuh mereka sendiri. Teori perbandingan sosial (*Social Comparison Orientation theory*) oleh Festinger (1954) menjelaskan bahwa individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain untuk

menilai kemampuan dan penampilannya. Dalam konteks citra tubuh, individu akan membandingkan tubuhnya dengan standar ideal yang ditampilkan di media sosial, televisi, majalah, atau bahkan lingkaran sosial terdekatnya (Fardouly et al., 2020).

Kepuasan citra tubuh yang tinggi dikaitkan dengan berbagai manfaat psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki penerimaan positif terhadap tubuhnya cenderung memiliki harga diri (*Self-esteem*) yang lebih baik, kesehatan mental yang lebih stabil, serta tingkat stres dan depresi yang lebih rendah (Tiggemann, 2022). Mereka juga lebih mungkin memiliki gaya hidup sehat dan pola makan yang seimbang, tanpa perilaku kompensasi ekstrem. Sebaliknya, ketidakpuasan terhadap citra tubuh dapat memicu perilaku berisiko seperti diet ketat, olahraga berlebihan, penggunaan suplemen penurun berat badan yang tidak aman, bahkan gangguan makan seperti anoreksia atau bulimia nervosa (Stice et al., 2020).

Dalam era digital, *Body Image Satisfaction* menjadi semakin kompleks. Media sosial memperluas paparan individu terhadap standar kecantikan yang sering kali tidak realistis, misalnya melalui penggunaan filter atau aplikasi pengeditan foto. Penelitian Fardouly et al. (2020) menemukan bahwa paparan terhadap gambar tubuh ideal di media sosial meningkatkan kemungkinan individu mengalami perbandingan sosial ke atas (*upward Social Comparison Orientation*), yang berujung pada ketidakpuasan tubuh. Dengan demikian, memahami definisi dan konsep dasar *Body Image Satisfaction* menjadi sangat penting, terutama pada kelompok remaja dan mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan identitas diri dan rentan terhadap pengaruh sosial.

2. Aspek Aspek *Body Image Satisfaction*

Menurut Thomas F. Cash, *Body Image Satisfaction* merupakan konstruksi psikologis yang bersifat multidimensional yang mencakup persepsi, evaluasi, serta sikap individu terhadap tubuh dan penampilannya. Konsep ini sering diukur menggunakan *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang menjelaskan bahwa *Body Image Satisfaction* terdiri dari beberapa dimensi utama yang menggambarkan bagaimana individu menilai, memperhatikan, dan merasakan kondisi tubuhnya. Model ini banyak digunakan dalam penelitian psikologi karena mampu menggambarkan evaluasi kognitif, afektif, dan perilaku individu terhadap penampilan fisik (Cash & Pruzinsky, 2002).

Cash mengemukakan bahwa *Body Image Satisfaction* terdiri dari lima aspek utama, yaitu *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body areas satisfaction*, *overweight preoccupation*, dan *self-classified weight*. Kelima aspek tersebut menjelaskan bagaimana individu menilai daya tarik fisiknya, tingkat perhatian terhadap penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu, kekhawatiran terhadap berat badan, serta persepsi individu terhadap kategori berat tubuhnya (Cash & Pruzinsky, 2002).

Adapun aspek-aspek *Body Image Satisfaction* menurut Cash dijelaskan sebagai berikut:

1) *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan)

Appearance evaluation merupakan penilaian individu terhadap daya tarik fisiknya secara keseluruhan. Aspek ini berkaitan dengan tingkat kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap penampilan tubuhnya.

Individu yang memiliki evaluasi penampilan tinggi cenderung merasa puas dan percaya diri terhadap penampilan fisiknya, sedangkan individu dengan evaluasi penampilan rendah cenderung merasa kurang menarik atau tidak puas dengan kondisi tubuhnya (Cash & Pruzinsky, 2002).

2) *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan)

Appearance orientation merujuk pada tingkat perhatian, investasi kognitif, dan perilaku individu terhadap penampilan fisiknya. Aspek ini menunjukkan sejauh mana individu memberikan perhatian pada penampilan serta usaha yang dilakukan untuk meningkatkan atau mempertahankan penampilan tersebut, seperti melakukan perawatan diri, memilih pakaian tertentu, atau menjaga kebugaran tubuh (Cash & Pruzinsky, 2002).

3) *Body Areas Satisfaction* (Kepuasan terhadap Bagian Tubuh)

Body areas satisfaction berkaitan dengan tingkat kepuasan individu terhadap bagian-bagian tubuh tertentu. Penilaian ini dapat meliputi berbagai area tubuh seperti wajah, rambut, bahu, dada, perut, pinggang, pinggul, paha, kaki, maupun penampilan tubuh secara keseluruhan. Individu yang memiliki kepuasan tinggi terhadap area tubuh tertentu cenderung memiliki *Body Image Satisfaction* yang lebih positif (Cash & Pruzinsky, 2002).

4) *Overweight Preoccupation* (Kecemasan terhadap Kegemukan)

Overweight preoccupation menggambarkan tingkat kekhawatiran individu terhadap kemungkinan mengalami kegemukan atau peningkatan

berat badan. Aspek ini mencakup perhatian yang berlebihan terhadap berat badan, ketakutan menjadi gemuk, serta kecenderungan melakukan diet atau membatasi pola makan sebagai upaya menjaga berat badan (Cash & Pruzinsky, 2002).

5) *Self-Classified Weight* (Persepsi terhadap Berat Badan)

Self-classified weight merujuk pada bagaimana individu mempersepsikan dan mengklasifikasikan berat badannya sendiri. Persepsi ini bersifat subjektif karena individu menilai berat badannya dalam kategori tertentu, misalnya sangat kurus, kurus, normal, gemuk, atau sangat gemuk, yang belum tentu sesuai dengan kondisi objektif tubuhnya (Cash & Pruzinsky, 2002).

3. Faktor yang mempengaruhi *Body Image Satisfaction*

Kepuasan citra tubuh (*Body Image Satisfaction*) merupakan hasil dari interaksi kompleks antara persepsi kognitif, pengalaman emosional, norma sosial, dan faktor biologis. Konsep ini dipahami sebagai evaluasi subjektif individu terhadap tubuhnya, yang mencakup penampilan fisik, bentuk tubuh, serta kemampuan fungsional tubuh (Cash & Smolak, 2011). Tingkat kepuasan terhadap citra tubuh sangat dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang saling berinteraksi. Faktor-faktor tersebut dapat dibagi menjadi beberapa kategori utama:

1) Faktor Biologis

Faktor biologis memiliki kontribusi yang signifikan terhadap pembentukan *Body Image Satisfaction*. Genetik, bentuk tubuh bawaan, proporsi lemak, tinggi badan, serta perubahan biologis akibat pubertas

berperan besar dalam bagaimana individu menilai tubuhnya. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki BMI (*Body Mass Index*) lebih tinggi cenderung melaporkan tingkat kepuasan citra tubuh yang lebih rendah karena standar kecantikan sosial yang sering mempromosikan tubuh yang ramping (Schaefer & Thompson, 2018). Selain itu, perubahan hormonal, khususnya pada masa pubertas, dapat memengaruhi bentuk tubuh dan menyebabkan remaja lebih sadar terhadap penampilan fisik mereka, sehingga memengaruhi tingkat kepuasan terhadap tubuh (Voelker et al., 2015)

2) Faktor Psikologis

Faktor psikologis mencakup kepribadian, harga diri (*Self-esteem*), dan *self-concept* yang memengaruhi bagaimana individu menilai tubuhnya. Individu dengan tingkat *Self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki persepsi tubuh yang lebih positif dan tidak mudah terpengaruh oleh standar kecantikan yang ada di masyarakat (Dakanalis et al., 2015). Sebaliknya, mereka yang memiliki gangguan kecemasan sosial atau cenderung perfeksionis dapat mengalami ketidakpuasan yang lebih tinggi terhadap tubuh karena fokus berlebihan pada kekurangan fisik. Faktor psikologis juga mencakup pengalaman traumatis, seperti *bullying* atau ejekan terkait tubuh, yang dapat membentuk persepsi negatif yang bertahan lama hingga dewasa (Fardouly et al., 2020).

3) Faktor Sosial

Lingkungan sosial memiliki peran penting dalam membentuk *Body Image Satisfaction*. Keluarga, teman sebaya, dan pasangan sering kali

menjadi sumber umpan balik terhadap penampilan individu. Dukungan positif dari keluarga dapat meningkatkan penerimaan diri, sedangkan komentar negatif atau *body shaming* dari teman sebaya dapat menurunkan kepuasan terhadap tubuh (Tiggemann & Slater, 2014). Tekanan kelompok sebaya untuk mengikuti standar penampilan tertentu, misalnya tubuh ideal ala media sosial, membuat remaja dan mahasiswa cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain, sehingga memengaruhi kepuasan citra tubuh mereka (Rodgers et al., 2020).

4) Faktor Budaya dan Media

Budaya dan media berperan besar dalam membentuk standar kecantikan yang diinternalisasi oleh individu. Representasi tubuh ideal di media sosial, iklan, film, dan televisi sering kali mempromosikan tubuh yang kurus atau berotot sebagai standar kecantikan, yang dapat menimbulkan rasa tidak puas terhadap tubuh sendiri bagi mereka yang tidak sesuai dengan standar tersebut (Perloff, 2014). Dengan meningkatnya paparan media digital, terutama Instagram dan TikTok, remaja lebih sering terpapar pada citra tubuh yang sudah dimodifikasi atau disunting, sehingga persepsi tentang tubuh ideal menjadi tidak realistis (Fardouly & Vartanian, 2016).

5) Faktor Ekonomi

Kondisi ekonomi juga dapat memengaruhi *Body Image Satisfaction*. Individu dengan status sosial ekonomi tinggi memiliki akses lebih besar terhadap fasilitas kesehatan, nutrisi seimbang, dan perawatan estetika yang dapat membantu mereka mempertahankan penampilan fisik

sesuai standar sosial. Sebaliknya, keterbatasan ekonomi dapat membatasi akses terhadap perawatan kesehatan, menyebabkan pola makan yang kurang sehat, dan memengaruhi bentuk tubuh sehingga menurunkan kepuasan terhadap citra tubuh (Park et al., 2017).

6) Faktor Perkembangan

Tahap perkembangan psikososial memengaruhi bagaimana individu melihat tubuh mereka. Pada masa remaja, individu berada dalam tahap pencarian identitas diri (Erikson), sehingga perhatian terhadap penampilan fisik menjadi lebih dominan. Remaja cenderung membandingkan tubuh mereka dengan teman sebaya dan figur publik, sehingga kepuasan citra tubuh menjadi lebih rentan terhadap pengaruh eksternal (Voelker et al., 2015). Pada tahap dewasa awal, fokus terhadap citra tubuh dapat berkurang, tetapi tuntutan sosial seperti penampilan di tempat kerja atau hubungan romantis tetap memengaruhi kepuasan tubuh.

4. Perkembangan *Body Image Satisfaction* di Masa Remaja dan Mahasiswa

Perkembangan *Body Image Satisfaction* adalah proses psikososial yang dinamis dan dipengaruhi oleh perubahan fisik, sosial, kognitif, dan emosional sepanjang rentang kehidupan. Masa remaja merupakan salah satu periode paling kritis dalam pembentukan persepsi tubuh karena individu mengalami perubahan biologis yang cepat sekaligus peningkatan kesadaran sosial yang signifikan. Menurut teori perkembangan psikososial Erikson (1968), remaja berada pada tahap pencarian identitas (*identity vs. role confusion*), di mana mereka berusaha memahami siapa diri mereka, termasuk bagaimana mereka melihat dan menilai tubuhnya. Perubahan pubertas seperti pertumbuhan payudara, perubahan

distribusi lemak, peningkatan massa otot, munculnya jerawat, dan perubahan suara sering kali menjadi sumber kecemasan jika tidak sesuai dengan ekspektasi atau standar sosial yang berlaku. Remaja yang mengalami pubertas dini cenderung menghadapi lebih banyak tekanan sosial, terutama perempuan yang lebih cepat mengalami peningkatan lemak tubuh sehingga merasa “tidak sesuai” dengan ideal kurus yang ditampilkan media (Voelker et al., 2015).

Pada tahap ini, citra tubuh menjadi komponen penting dalam pembentukan harga diri (*Self-esteem*). Banyak penelitian menunjukkan bahwa remaja yang merasa tubuhnya menarik memiliki harga diri yang lebih tinggi, hubungan sosial yang lebih sehat, dan risiko lebih rendah terhadap gangguan psikologis. Sebaliknya, ketidakpuasan tubuh dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, gangguan makan, dan perilaku berisiko seperti diet ekstrem, penggunaan obat penurun berat badan tanpa resep, bahkan gangguan citra tubuh seperti *body dysmorphic disorder* (Rodgers et al., 2020). Lingkungan keluarga juga berperan besar, di mana komentar dari orang tua terkait berat badan atau bentuk tubuh dapat memperkuat persepsi negatif terhadap tubuh jika tidak disampaikan secara sensitif. Dukungan keluarga, terutama yang menekankan kesehatan daripada penampilan, terbukti mampu menjadi faktor protektif terhadap ketidakpuasan tubuh (Neumark-Sztainer et al., 2018)

Selain keluarga, teman sebaya memegang peran penting. Remaja menghabiskan banyak waktu bersama teman-temannya sehingga perbandingan sosial (*Social Comparison Orientation*) terhadap bentuk tubuh menjadi lebih sering terjadi. Tekanan teman sebaya bisa berupa komentar langsung (*body shaming*), bercanda mengenai penampilan, atau pujian yang hanya diberikan kepada mereka yang dianggap memiliki tubuh ideal. Fenomena ini dapat

memperkuat fokus berlebihan pada penampilan fisik dan memicu rasa rendah diri pada mereka yang merasa tidak sesuai dengan standar kelompok (Fardouly et al., 2020).

Memasuki masa mahasiswa atau dewasa awal, perkembangan *Body Image Satisfaction* mengalami pergeseran fokus. Mahasiswa memiliki kemandirian yang lebih besar untuk mengatur gaya hidup, memilih makanan, dan menentukan aktivitas fisik. Namun, perubahan ini sering kali disertai tantangan baru seperti beban akademik, stres, pola tidur yang tidak teratur, dan perubahan lingkungan sosial. Perubahan gaya hidup dapat berdampak pada berat badan dan kebugaran fisik, sehingga memengaruhi citra tubuh. Beberapa mahasiswa mungkin mengalami kenaikan berat badan (*college weight gain* atau yang sering disebut *freshman 15*) pada tahun-tahun awal kuliah, yang dapat meningkatkan ketidakpuasan tubuh dan mendorong perilaku kompensasi seperti diet ketat atau olahraga berlebihan (Baceviciene & Jankauskiene, 2020).

Namun, dewasa awal juga merupakan periode di mana individu mulai memiliki perspektif yang lebih matang tentang tubuhnya. Mereka tidak hanya menilai tubuh dari segi estetika, tetapi juga fungsionalitasnya, seperti kemampuan berolahraga, menjaga kesehatan, dan mendukung aktivitas sehari-hari. Mahasiswa yang memiliki pengalaman positif dalam aktivitas fisik, seperti bergabung dengan komunitas olahraga atau mengikuti kegiatan kampus yang mendukung gaya hidup sehat, cenderung memiliki tingkat kepuasan tubuh yang lebih baik (Holland & Tiggemann, 2017).

Media sosial tetap menjadi faktor yang sangat berpengaruh pada masa mahasiswa. Platform seperti Instagram dan TikTok sering digunakan sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, namun sekaligus menjadi sumber

perbandingan sosial yang intens. Paparan konten bertema tubuh ideal yang disertai penggunaan filter atau manipulasi digital dapat membuat mahasiswa merasa penampilannya kurang sempurna. Penelitian menunjukkan bahwa semakin sering seseorang terlibat dalam perbandingan sosial di media sosial, semakin besar kemungkinan ia mengalami penurunan kepuasan tubuh dan munculnya perilaku diet ekstrem atau *disordered eating* (Perloff, 2014). Oleh karena itu, literasi media menjadi penting pada tahap ini untuk membantu mahasiswa mengkritisi pesan-pesan yang diterima dari media.

Kesimpulannya, perkembangan *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa merupakan hasil interaksi kompleks antara perubahan biologis, psikologis, sosial, dan kultural. Remaja dan mahasiswa yang mendapatkan dukungan emosional, memiliki *Self-esteem* yang sehat, serta memiliki lingkungan sosial yang positif cenderung memiliki citra tubuh yang lebih baik. Sebaliknya, mereka yang mengalami tekanan sosial, sering terpapar standar kecantikan yang tidak realistis, dan memiliki harga diri rendah berisiko tinggi mengalami ketidakpuasan tubuh. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang komprehensif, seperti pendidikan literasi media, program kesehatan mental di sekolah dan kampus, serta kampanye penerimaan tubuh (*body positivity*) untuk membantu individu mengembangkan hubungan yang sehat dengan tubuh mereka.

5. Dampak *Body Image Satisfaction*

Kepuasan terhadap citra tubuh (*Body Image Satisfaction*) memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, perilaku, serta kualitas hidup individu. Dampak ini dapat bersifat positif apabila individu memiliki persepsi tubuh yang sehat dan seimbang, namun dapat pula bersifat negatif jika individu

mengalami ketidakpuasan yang berlebihan terhadap tubuhnya. Pemahaman mengenai dampak *Body Image Satisfaction* sangat penting untuk mengidentifikasi risiko dan merancang intervensi yang sesuai, khususnya pada kelompok remaja dan mahasiswa yang berada pada fase perkembangan identitas diri dan rentan terhadap pengaruh sosial.

1) Dampak Positif *Body Image Satisfaction*

Individu yang memiliki *Body Image Satisfaction* yang tinggi cenderung menunjukkan kesehatan mental yang lebih baik, harga diri (*Self-esteem*) yang lebih tinggi, serta tingkat kebahagiaan yang lebih stabil (Tiggemann & Slater, 2014). Mereka mampu menerima tubuhnya apa adanya, sehingga lebih jarang terlibat dalam perbandingan sosial yang merugikan. Sikap positif ini juga meningkatkan kepercayaan diri dalam bersosialisasi, berpartisipasi dalam aktivitas fisik, serta membangun relasi interpersonal yang sehat (Avalos et al., 2005).

Selain itu, *Body Image Satisfaction* yang baik mendorong perilaku kesehatan yang adaptif, seperti menjaga pola makan seimbang, rutin berolahraga, dan menghindari praktik diet ekstrem atau penggunaan suplemen berbahaya. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kepuasan tubuh yang tinggi lebih cenderung memiliki *intuitive eating pattern* (pola makan intuitif), yaitu kemampuan mendengarkan sinyal lapar dan kenyang tubuhnya sendiri, sehingga risiko gangguan makan dapat diminimalkan (Tylka & Kroon Van Diest, 2013). Kepuasan tubuh juga berhubungan dengan motivasi internal untuk menjaga kebugaran, bukan hanya untuk alasan estetika, melainkan juga kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang.

Dampak positif lainnya adalah meningkatnya *body functionality appreciation*, yaitu kemampuan menghargai tubuh berdasarkan fungsi dan kemampuannya, bukan hanya penampilan fisiknya. Mahasiswa yang memiliki perspektif ini cenderung lebih aktif secara fisik, memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi, dan lebih jarang mengalami stres terkait penampilan (Alleva et al., 2018). Dengan demikian, *Body Image Satisfaction* dapat menjadi salah satu faktor protektif terhadap munculnya gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, atau gangguan makan.

2) Dampak Negatif Ketidakpuasan Citra Tubuh

Sebaliknya, ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) membawa dampak negatif yang signifikan. Ketidakpuasan ini sering kali menjadi prediktor utama gangguan makan seperti *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa*, dan *binge eating disorder* (Stice & Shaw, 2014). Individu dengan citra tubuh negatif lebih rentan terlibat dalam perilaku diet ekstrem, penggunaan obat-obatan pelangsing, atau olahraga berlebihan yang dapat membahayakan kesehatan fisik. Remaja dan mahasiswa yang mengalami ketidakpuasan tubuh juga lebih mungkin mengalami stres psikologis, harga diri rendah, gejala depresi, hingga keinginan menyakiti diri sendiri (Ferreiro et al., 2014).

Dampak negatif tidak hanya terbatas pada kesehatan mental, tetapi juga memengaruhi fungsi sosial. Individu yang merasa malu atau tidak puas dengan tubuhnya cenderung menarik diri dari pergaulan, menghindari aktivitas sosial seperti olahraga atau acara bersama teman karena takut dinilai atau diejek. Hal ini dapat menghambat perkembangan keterampilan

sosial dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan (Neumark-Sztainer et al., 2018).

Selain itu, ketidakpuasan tubuh memiliki hubungan erat dengan fenomena *objectified body consciousness*, yaitu kecenderungan memandang tubuh sebagai objek yang dinilai berdasarkan standar eksternal. Hal ini meningkatkan perilaku memantau tubuh (*body surveillance*), yang kemudian menimbulkan rasa malu tubuh (*body shame*), mengurangi kepuasan seksual, dan meningkatkan risiko gangguan kecemasan sosial (Fredrickson & Roberts, 1997). Dampak jangka panjangnya bisa berupa perkembangan gangguan psikologis kronis seperti depresi klinis atau gangguan obsesif-kompulsif yang terkait dengan penampilan (Grabe et al., 2008).

Paparan media sosial juga memperburuk dampak ketidakpuasan tubuh. Individu yang sering terpapar gambar tubuh ideal di media sosial lebih rentan mengalami *upward comparison*, yang menurunkan kepuasan tubuh dan meningkatkan perasaan iri, bahkan dapat memicu *cyberbullying* terkait penampilan. Akibatnya, ketidakpuasan tubuh dapat menjadi faktor risiko terhadap perilaku berbahaya seperti gangguan makan, penggunaan filter berlebihan, hingga prosedur bedah kosmetik yang dilakukan tanpa pertimbangan matang (Perloff, 2014).

Dampak *Body Image Satisfaction* sangat luas dan memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu. Kepuasan tubuh yang tinggi dapat menjadi pelindung dari gangguan psikologis dan mendorong gaya hidup sehat, sedangkan ketidakpuasan tubuh dapat menimbulkan konsekuensi serius baik secara mental maupun fisik. Oleh karena itu, penting bagi

institusi pendidikan, keluarga, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung penerimaan tubuh dan mengurangi tekanan sosial terkait standar kecantikan yang tidak realistis.

6. Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, citra tubuh (*Body Image Satisfaction*) dipahami sebagai bagian dari amanah yang diberikan Allah SWT kepada manusia. Tubuh merupakan titipan yang harus dijaga dan dihormati, bukan dinilai secara berlebihan atau dibandingkan dengan standar kecantikan yang bersifat sementara. Al-Qur'an menyebutkan bahwa setiap manusia diciptakan dalam bentuk yang sebaik-baiknya, sebagaimana dalam QS. *At-Tin* ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

“Laqad khalaqnal insaana fii ahsani taqwiim”

Artinya: *“Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”*

yang menegaskan bahwa Allah telah menciptakan manusia dengan rupa yang sebaik-baiknya. Ayat ini menjadi dasar teologis bahwa setiap individu memiliki nilai dan keindahannya masing-masing tanpa perlu merasa rendah diri atau tidak puas dengan kondisi fisiknya.

Selain itu, Islam menolak standar kecantikan yang menimbulkan tekanan sosial dan mengarah pada perilaku merusak diri. Rasulullah SAW bersabda bahwa Allah tidak melihat rupa dan harta seseorang, tetapi melihat hati dan amalnya (HR. Muslim). Hadis ini menekankan bahwa nilai manusia tidak terletak pada penampilan fisik, melainkan pada ketakwaan dan akhlaknya. Dengan demikian,

Islam mengarahkan umat untuk mengembangkan *self-acceptance* dan menghargai tubuh sebagai bagian dari ibadah kepada Allah, bukan sebagai sarana mencari validasi sosial.

Konsep *qana'ah* (merasa cukup dan menerima diri) juga memiliki hubungan erat dengan *Body Image Satisfaction*. Individu yang memiliki sikap *qana'ah* akan lebih mampu menerima kondisi tubuhnya dan terhindar dari sikap berlebihan dalam mempercantik diri yang bertujuan menarik perhatian atau mengikuti standar kecantikan yang tidak realistis. Meskipun Islam menganjurkan umatnya untuk menjaga kesehatan, kebersihan, dan kerapuhan diri (*taharah* dan *iffah*), Islam melarang tindakan yang mengubah ciptaan Allah secara permanen tanpa alasan medis, seperti operasi plastik untuk tujuan estetika murni (HR. Bukhari dan Muslim tentang larangan mengubah ciptaan Allah). Prinsip ini relevan dalam konteks *body dissatisfaction*, karena banyak individu yang terdorong mengubah tubuhnya akibat tekanan sosial.

Dengan demikian, perspektif Islam memberikan kerangka moral dan spiritual yang kuat dalam memahami *Body Image Satisfaction*. Islam menekankan penerimaan diri, rasa syukur, dan penghargaan terhadap tubuh sebagai amanah. Hal ini dapat menjadi faktor protektif yang membantu individu, khususnya mahasiswa Muslim, untuk mengembangkan citra tubuh yang lebih sehat, seimbang, dan tidak mudah dipengaruhi oleh standar kecantikan yang ditampilkan media atau lingkungan sosial.

B. *Self-esteem*

1. Definisi *Self-esteem*

Konsep *Self-esteem* merupakan salah satu topik yang paling banyak dikaji dalam psikologi sosial dan psikologi perkembangan karena perannya yang fundamental dalam menentukan kesejahteraan psikologis individu. Secara umum, *Self-esteem* dapat dipahami sebagai evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri yang bersifat menyeluruh, mencakup keyakinan tentang nilai diri (*self-worth*), kompetensi diri, serta sejauh mana individu merasa dirinya berharga dan layak untuk dihargai. Rosenberg (1965), dalam karyanya yang berjudul *Society and the Adolescent Self-Image*, mendefinisikan *Self-esteem* sebagai sikap positif atau negatif yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri. Definisi ini menegaskan bahwa *Self-esteem* tidak sekadar berkaitan dengan bagaimana individu menggambarkan dirinya (*self-concept*), melainkan lebih pada dimensi evaluatif dari gambaran tersebut, yaitu apakah individu menilai dirinya secara positif atau negatif.

Coopersmith (1967) mengembangkan definisi yang lebih rinci, dengan menyebut bahwa *Self-esteem* adalah evaluasi individu mengenai sejauh mana dirinya berharga, kompeten, berhasil, dan pantas dihargai. Evaluasi ini dibentuk dari pengalaman individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya, termasuk bagaimana individu diperlakukan oleh orang tua, teman sebaya, maupun masyarakat secara luas. Dengan kata lain, *Self-esteem* tidak hanya bersumber dari dalam diri, tetapi juga dipengaruhi secara kuat oleh faktor eksternal, terutama relasi sosial. Coopersmith juga menekankan bahwa *Self-esteem* memiliki implikasi langsung terhadap sikap dan perilaku individu, di mana *Self-esteem* yang tinggi dapat mendorong individu menjadi lebih percaya diri, sedangkan *Self-*

esteem rendah sering dikaitkan dengan kerentanan terhadap gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi.

Dalam perspektif kontemporer, Santrock (2019) mendefinisikan *Self-esteem* sebagai evaluasi global individu terhadap dirinya, yang sering kali disebut juga sebagai *self-worth* atau harga diri. Menurut Santrock, *Self-esteem* merupakan dimensi evaluatif dari konsep diri (*self-concept*). Jika *self-concept* menjawab pertanyaan “Siapa saya?”, maka *Self-esteem* lebih menekankan pada pertanyaan “Seberapa berharganya saya?”. Dengan pemahaman ini, terlihat jelas perbedaan mendasar antara konsep diri dan harga diri, meskipun keduanya sering kali berkaitan erat. Seorang individu bisa saja memiliki gambaran yang jelas tentang dirinya (*self-concept* yang baik), tetapi tetap memiliki *Self-esteem* rendah jika ia memandang dirinya kurang berharga.

Pandangan lain yang juga penting dikemukakan oleh Harter (1999), yang menyatakan bahwa *Self-esteem* tidak hanya dapat dipahami sebagai evaluasi global, tetapi juga dapat bersifat spesifik dalam domain tertentu (*domain-specific Self-esteem*). Misalnya, seorang individu dapat memiliki *Self-esteem* tinggi dalam hal kemampuan akademik, tetapi pada saat yang sama memiliki *Self-esteem* rendah dalam hal penampilan fisik atau keterampilan sosial. Konsep ini penting karena menunjukkan bahwa *Self-esteem* bersifat multidimensional, sehingga dalam penelitian psikologi, peneliti sering kali mengukur *Self-esteem* berdasarkan domain-domain yang relevan dengan konteks kehidupan individu, selain hanya mengukur secara global.

Dari perspektif psikologi sosial, Baumeister, Campbell, Krueger, dan Vohs (2003) menjelaskan bahwa *Self-esteem* merupakan sejauh mana individu menilai dirinya secara positif atau negatif, yang berhubungan erat dengan kepuasan hidup,

keberhasilan interpersonal, serta kesehatan mental. Individu dengan *Self-esteem* tinggi cenderung memiliki motivasi yang lebih kuat, lebih mampu mengatur emosi, serta memiliki hubungan sosial yang lebih sehat. Sebaliknya, individu dengan *Self-esteem* rendah lebih rentan terhadap pengalaman negatif seperti rasa cemas, depresi, dan perasaan tidak berdaya. Temuan ini memperlihatkan bahwa *Self-esteem* tidak hanya berdampak pada aspek psikologis internal, tetapi juga pada fungsi sosial dan perilaku sehari-hari.

Selain itu, dalam perkembangan teori *Self-esteem* modern, terdapat perbedaan antara *explicit Self-esteem* dan *implicit Self-esteem*. *Explicit Self-esteem* merujuk pada evaluasi sadar individu terhadap dirinya, yang biasanya diukur melalui instrumen kuesioner seperti Rosenberg *Self-esteem* Scale (RSES). Sementara itu, *implicit Self-esteem* merujuk pada evaluasi bawah sadar yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri, yang biasanya diukur melalui teknik tidak langsung seperti *Implicit Association Test (IAT)*. Penelitian oleh Greenwald & Farnham (2000) menunjukkan bahwa *implicit Self-esteem* dapat berbeda dari *explicit Self-esteem*, sehingga seseorang bisa saja secara sadar menilai dirinya tinggi, tetapi secara implisit masih menyimpan evaluasi negatif tentang dirinya. Hal ini menambah kompleksitas pemahaman mengenai konsep *Self-esteem*.

Dengan menggabungkan berbagai pandangan di atas, dapat disimpulkan bahwa *Self-esteem* merupakan konstruk multidimensional yang mengacu pada evaluasi menyeluruh individu terhadap dirinya, baik dalam bentuk evaluasi global maupun spesifik pada domain tertentu. Konsep ini melibatkan aspek kognitif (keyakinan tentang nilai diri), aspek afektif (perasaan terhadap diri sendiri), dan aspek perilaku (bagaimana individu memperlakukan dirinya dan berinteraksi dengan lingkungan). Definisi yang komprehensif ini penting karena menjadi dasar

teoritis dalam mengkaji keterkaitan antara *Self-esteem* dengan variabel psikologis lainnya, termasuk *Social Comparison Orientation* dan *Body Image Satisfaction*, yang menjadi fokus penelitian ini.

2. Aspek *Self-esteem*

Self-esteem merupakan salah satu konsep penting dalam psikologi yang berkaitan dengan bagaimana individu menilai, menghargai, dan memandang dirinya sendiri. *Self-esteem* mencerminkan evaluasi subjektif individu terhadap nilai dirinya yang melibatkan aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Individu yang memiliki *Self-esteem* tinggi cenderung memiliki pandangan positif terhadap dirinya, merasa mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan, serta menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih baik dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial. Sebaliknya, individu dengan *Self-esteem* rendah cenderung memiliki penilaian negatif terhadap dirinya, merasa kurang berharga, serta lebih mudah mengalami keraguan terhadap kemampuan yang dimilikinya (Heatheron & Polivy, 1991).

- 1) *Performance Self-esteem* (Harga Diri dalam Aspek Kinerja atau Kemampuan)

Performance Self-esteem merupakan aspek *Self-esteem* yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap kemampuan, kompetensi, serta keberhasilan yang dimilikinya dalam melakukan suatu tugas atau aktivitas tertentu. Aspek ini mencerminkan sejauh mana individu merasa mampu, kompeten, dan percaya diri dalam menyelesaikan berbagai tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari (Heatheron & Polivy, 1991).

Individu yang memiliki *performance Self-esteem* tinggi biasanya menunjukkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam mencapai tujuan, menyelesaikan tugas, serta menghadapi berbagai tuntutan yang ada. Mereka cenderung merasa bangga terhadap pencapaian yang telah diraih serta memiliki motivasi yang tinggi untuk terus meningkatkan kemampuan yang dimiliki. Sebaliknya, individu dengan *performance Self-esteem* rendah cenderung meragukan kemampuan dirinya, merasa kurang kompeten, serta mudah merasa gagal ketika menghadapi kesulitan.

Dalam konteks akademik, *performance Self-esteem* sering berkaitan dengan bagaimana mahasiswa menilai kemampuan akademiknya, seperti kemampuan memahami materi perkuliahan, menyelesaikan tugas, maupun mencapai prestasi akademik tertentu. Penilaian terhadap kemampuan ini dapat memengaruhi tingkat motivasi belajar, kepercayaan diri, serta keberhasilan individu dalam mencapai tujuan akademiknya.

2) *Social Self-esteem* (Harga Diri dalam Aspek Sosial)

Social Self-esteem merupakan aspek *Self-esteem* yang berkaitan dengan bagaimana individu menilai dirinya dalam konteks hubungan sosial dan interaksi dengan orang lain. Aspek ini mencerminkan sejauh mana individu merasa diterima, dihargai, dan memiliki nilai dalam lingkungan sosialnya (Heatheron & Polivy, 1991).

Individu yang memiliki *social Self-esteem* tinggi cenderung merasa nyaman ketika berinteraksi dengan orang lain, mampu membangun hubungan sosial yang positif, serta memiliki keyakinan bahwa dirinya

diterima oleh lingkungan sosialnya. Mereka biasanya tidak merasa canggung dalam situasi sosial dan mampu mengekspresikan pendapat atau perasaan dengan lebih percaya diri.

Sebaliknya, individu dengan *social Self-esteem* rendah cenderung merasa kurang percaya diri dalam situasi sosial, merasa takut ditolak atau tidak diterima oleh orang lain, serta sering kali merasa cemas ketika harus berinteraksi dalam kelompok sosial. Kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan individu dalam menjalin hubungan interpersonal serta berpartisipasi dalam berbagai aktivitas sosial.

Dalam kehidupan sehari-hari, *social Self-esteem* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman interaksi sosial, dukungan dari teman sebaya, serta penerimaan yang diperoleh dari lingkungan sosial. Oleh karena itu, pengalaman sosial yang positif dapat membantu meningkatkan *Self-esteem* individu dalam aspek sosial.

3) *Appearance Self-esteem* (Harga Diri dalam Aspek Penampilan)

Appearance Self-esteem merupakan aspek *Self-esteem* yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap penampilan fisiknya. Aspek ini mencerminkan sejauh mana individu merasa puas atau tidak puas terhadap kondisi tubuh dan penampilannya secara keseluruhan (Heatheron & Polivy, 1991).

Individu yang memiliki *appearance Self-esteem* tinggi cenderung merasa puas dengan penampilan fisiknya, menerima kondisi tubuhnya, serta memiliki rasa percaya diri terhadap penampilannya di hadapan orang lain. Sebaliknya, individu dengan *appearance Self-esteem* rendah

cenderung merasa tidak puas terhadap tubuhnya, merasa kurang menarik, serta sering kali membandingkan penampilannya dengan orang lain.

Penilaian terhadap penampilan fisik sering kali dipengaruhi oleh standar kecantikan atau ketampanan yang berkembang dalam masyarakat. Media massa, budaya populer, serta lingkungan sosial dapat membentuk persepsi individu mengenai bentuk tubuh yang dianggap ideal. Ketika individu merasa bahwa penampilannya tidak sesuai dengan standar tersebut, hal ini dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh serta menurunkan tingkat *Self-esteem* dalam aspek penampilan.

Dalam berbagai penelitian psikologi, *appearance Self-esteem* sering dikaitkan dengan konsep *Body Image Satisfaction*. Individu yang memiliki *Body Image Satisfaction* negatif cenderung memiliki *appearance Self-esteem* yang rendah, sedangkan individu yang memiliki *Body Image Satisfaction* positif cenderung menunjukkan tingkat kepuasan yang lebih tinggi terhadap penampilannya.

3. Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, konsep *Self-esteem* (harga diri) tidak hanya dipahami sebagai penilaian individu terhadap nilai dirinya, tetapi juga berkaitan erat dengan kesadaran bahwa manusia memiliki kehormatan (*karāmah*) yang diberikan langsung oleh Allah SWT. Islam menegaskan bahwa setiap manusia memiliki martabat yang tinggi, sebagaimana tertuang dalam QS. Al-Isra' ayat 70:

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْوَجْرِ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

”Wa laqad karramnā banī ādama wa ḥamalnāhum fil-barri wal-baḥri wa razaqnāhum minat-ṭayyibāti wa faḍḍalnāhum ‘alā kaṣīrim mim man khalaqnā tafḍīlā”

Artinya: *Dan sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkut mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan.*

Ayat ini menegaskan bahwa harga diri manusia tidak bergantung pada penampilan fisik, kekayaan, atau status sosial, tetapi berasal dari kemuliaan yang melekat sejak penciptaannya.

Islam juga mengajarkan bahwa manusia adalah ciptaan Allah yang terbaik, sebagaimana disebutkan dalam QS. At-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

“Laqad khalaqnal-insāna fī aḥsani taqwīm”

Artinya: *Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.*

Ayat ini memberikan dasar teologis bahwa setiap individu memiliki nilai dan potensi bawaan sehingga tidak seharusnya merasa rendah atau tidak berharga. Dengan demikian, harga diri dalam Islam dibangun atas keyakinan bahwa manusia adalah ciptaan yang mulia dan berharga di sisi Allah.

Selain itu, Islam menekankan bahwa ukuran utama nilai diri bukanlah aspek duniawi, melainkan ketakwaan, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Hujurat ayat 13:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ
أَتْقَاكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Yā ayyuhan-nāsu innā khalaqnākum min zakariw wa unsā wa ja'alnākum syu'ubaw wa qabā'ila lita'ārafu, inna akramakum 'indallāhi atqākum, innallāha 'alīmun khabīr

Artinya: *Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling takwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.*

Hal ini mengalihkan orientasi *Self-esteem* dari aspek-aspek eksternal (fisik, validasi sosial) menuju aspek internal berupa akhlak, amal saleh, dan hubungan spiritual dengan Allah. Dengan demikian, individu yang memahami konsep ini akan memiliki sumber harga diri yang stabil dan tidak mudah goyah akibat kritik, perbandingan sosial, atau standar kecantikan di media.

Rasulullah SAW juga mengingatkan bahwa Allah tidak melihat rupa dan harta, tetapi melihat hati dan amal seseorang (HR. Muslim). Hadis ini mengarahkan umat untuk menilai dirinya berdasarkan kualitas moral dan spiritual, bukan sekadar penampilan atau pencapaian sosial—yang sering menjadi sumber rendahnya harga diri pada masyarakat modern. Dengan demikian, Islam memberikan dasar yang kuat bagi pengembangan *Self-esteem* yang sehat, yakni bersumber dari keimanan, penerimaan diri, rasa syukur, dan kesadaran bahwa manusia memiliki kedudukan mulia di sisi Tuhan.

C. Social Comparison Orientation

1. Definisi *Social Comparison Orientation*

Social Comparison Orientation atau perbandingan sosial merupakan proses psikologis ketika individu menilai diri mereka sendiri dengan cara membandingkan kemampuan, pendapat, atau karakteristik pribadi mereka dengan orang lain (Festinger, 1954). Proses ini terjadi karena individu memiliki dorongan alami untuk menilai kemampuan dan pandangan mereka secara akurat, namun dalam banyak hal, tidak tersedia standar objektif untuk melakukan penilaian tersebut. Akibatnya, individu menggunakan orang lain sebagai tolok ukur dalam menilai diri sendiri. Festinger menyebut kecenderungan ini sebagai *Social Comparison Orientation process*, yang menjadi dasar dalam memahami berbagai aspek psikologis seperti identitas diri, motivasi, dan harga diri (*Self-esteem*).

Teori perbandingan sosial pertama kali dikemukakan oleh Leon Festinger (1954) melalui *Social Comparison Orientation Theory*. Festinger menyatakan bahwa individu memiliki kebutuhan mendasar untuk mengevaluasi kemampuan dan opini mereka sendiri, dan untuk memenuhi kebutuhan ini, mereka membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap relevan. Ia membedakan dua arah utama dalam perbandingan sosial, yaitu *upward comparison* (membandingkan diri dengan orang yang dianggap lebih baik) dan *downward comparison* (membandingkan diri dengan orang yang dianggap lebih buruk). Kedua arah ini memiliki implikasi emosional dan kognitif yang berbeda terhadap kesejahteraan individu.

Upward Social Comparison Orientation sering kali menimbulkan perasaan inferior, iri, atau tidak puas terhadap diri sendiri, terutama bila individu merasa

kesenjangan antara dirinya dan target perbandingan terlalu besar (Buunk & Gibbons, 2007). Namun, dalam konteks tertentu, perbandingan ke atas juga dapat memberikan efek positif berupa motivasi untuk meningkatkan diri dan mencapai standar yang lebih tinggi (Collins, 1996). Sebaliknya, *downward comparison* dapat menimbulkan perasaan lega dan syukur karena individu merasa lebih beruntung dibandingkan orang lain, sehingga berperan sebagai mekanisme pertahanan psikologis yang membantu menjaga *Self-esteem* (Wills, 1981).

Dalam perkembangan teori selanjutnya, konsep perbandingan sosial diperluas oleh Gibbons dan Buunk (1999) melalui *Iowa–Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM)*, yang menekankan perbedaan individu dalam kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosial. Menurut mereka, *Social Comparison Orientation (SCO)* merupakan kecenderungan disposisional yang menentukan seberapa sering seseorang membandingkan diri dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari. Individu dengan SCO tinggi cenderung lebih peka terhadap informasi sosial dan lebih sering mengevaluasi diri berdasarkan standar eksternal.

Social Comparison Orientation tidak hanya terbatas pada aspek kemampuan atau prestasi, tetapi juga mencakup dimensi fisik, sosial, dan emosional. Misalnya, penelitian oleh Fardouly dan Vartanian (2015) menunjukkan bahwa perbandingan sosial terhadap penampilan fisik (*appearance-based comparison*) sangat berpengaruh terhadap kepuasan tubuh (*Body Image Satisfaction*) pada perempuan muda. Dalam konteks ini, media sosial memperkuat peluang perbandingan sosial karena individu terus-menerus terekspos pada citra ideal yang sering kali tidak realistis.

Selain itu, *Social Comparison Orientation* juga dapat dipengaruhi oleh faktor budaya. Dalam budaya individualistik, perbandingan sosial sering dilakukan untuk menonjolkan perbedaan dan keunggulan pribadi (*self-enhancement*), sedangkan dalam budaya kolektivistik, perbandingan lebih berorientasi pada keselarasan sosial dan penyesuaian diri dengan kelompok (White & Lehman, 2005). Hal ini menunjukkan bahwa fungsi dan makna perbandingan sosial dapat berbeda tergantung konteks sosial dan nilai budaya yang mendasarinya.

Dalam konteks psikologis modern, perbandingan sosial juga dipahami sebagai proses multidimensi yang melibatkan aspek kognitif (bagaimana seseorang memproses informasi tentang orang lain), afektif (reaksi emosional terhadap hasil perbandingan), dan motivasional (tujuan yang mendorong perbandingan tersebut) (Gerber et al., 2018). Proses ini dapat bersifat adaptif atau maladaptif tergantung pada orientasi individu dan konteks situasional. Misalnya, seseorang yang melakukan perbandingan sosial untuk memperoleh inspirasi dan pembelajaran cenderung mengalami peningkatan motivasi (*assimilation effect*), sedangkan mereka yang membandingkan diri dengan tujuan menilai diri secara negatif cenderung mengalami penurunan kesejahteraan psikologis (*contrast effect*) (Buunk & Ybema, 2003).

Dalam era digital, *Social Comparison Orientation* mengalami transformasi besar melalui penggunaan media sosial. Festinger (1954) menekankan pentingnya kedekatan sosial dalam perbandingan, namun kini, dengan adanya platform seperti Instagram atau TikTok, individu dapat membandingkan diri dengan orang yang tidak dikenal sekalipun. Hal ini memperluas ruang perbandingan dan meningkatkan eksposur terhadap standar sosial yang tinggi dan tidak realistis. Penelitian oleh Vogel et al. (2014) menemukan bahwa semakin sering seseorang

melakukan perbandingan sosial di media sosial, semakin rendah tingkat *Self-esteem*-nya. Dengan demikian, *Social Comparison Orientation* modern menjadi fenomena yang kompleks, melibatkan interaksi antara faktor psikologis, sosial, dan teknologi.

Secara umum, *Social Comparison Orientation* dapat didefinisikan sebagai proses kognitif-afektif di mana individu mengevaluasi dirinya dengan mengacu pada orang lain untuk memperoleh informasi, memotivasi diri, atau membentuk identitas sosialnya (Gerber et al., 2018). Proses ini bersifat alami dan universal, namun dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis bergantung pada arah, konteks, serta makna yang diberikan oleh individu terhadap hasil perbandingan tersebut.

2. Aspek *Social Comparison Orientation*

Social Comparison Orientation (SCO) adalah kecenderungan disposisional seseorang untuk membandingkan dirinya dengan orang lain dalam berbagai aspek kehidupan, baik secara sadar maupun tidak sadar (Gibbons & Buunk, 1999). Individu dengan tingkat SCO yang tinggi cenderung lebih sering memperhatikan, menilai, dan mengevaluasi dirinya dengan menggunakan standar sosial eksternal, sementara individu dengan SCO rendah lebih jarang melakukan perbandingan sosial dan lebih mengandalkan penilaian internal terhadap dirinya sendiri.

Konsep SCO dikembangkan sebagai pengembangan dari teori perbandingan sosial Festinger (1954), yang menekankan bahwa kebutuhan untuk menilai diri merupakan kebutuhan universal manusia. Gibbons dan Buunk (1999) melalui pengembangan *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) menjelaskan bahwa kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosial tidak

seragam pada setiap individu, melainkan bergantung pada dua aspek utama, yaitu: aspek kemampuan (*ability comparison orientation*) dan aspek opini (*opinion comparison orientation*). Kedua aspek ini menjadi dimensi utama yang menggambarkan bagaimana seseorang menggunakan perbandingan sosial dalam kehidupannya.

1) Aspek Kemampuan (*Ability Comparison Orientation*)

Aspek kemampuan menggambarkan kecenderungan individu untuk membandingkan prestasi, keterampilan, atau keberhasilan diri dengan orang lain. Tujuan dari perbandingan ini adalah untuk menilai sejauh mana kemampuan pribadi mereka sesuai atau berbeda dari standar sosial di lingkungan mereka (Gibbons & Buunk, 1999). Individu dengan orientasi perbandingan kemampuan yang tinggi cenderung sangat peka terhadap perbedaan dalam kinerja, keberhasilan akademik, status sosial, atau pencapaian profesional.

Menurut Buunk dan Gibbons (2007), *ability comparison* biasanya melibatkan dua arah, yaitu *upward comparison* dan *downward comparison*. *Upward comparison* terjadi ketika seseorang membandingkan dirinya dengan individu yang dianggap lebih baik dalam hal kemampuan atau prestasi. Perbandingan ini dapat menimbulkan dua reaksi berbeda: (1) *motivational assimilation*, yaitu dorongan untuk meningkatkan diri agar mencapai standar yang sama; dan (2) *contrast effect*, yaitu perasaan rendah diri, iri, atau tidak puas karena merasa inferior terhadap orang lain (Collins, 1996).

Sebaliknya, *downward comparison* melibatkan perbandingan dengan orang yang dianggap lebih rendah dalam hal kemampuan. Proses ini sering

kali berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri untuk mempertahankan atau meningkatkan *Self-esteem* (Wills, 1981). Individu mungkin merasa lebih baik tentang dirinya sendiri setelah menyadari bahwa orang lain berada pada posisi yang lebih buruk. Dalam konteks ini, *downward comparison* berfungsi untuk menjaga kesejahteraan psikologis, terutama ketika individu menghadapi tekanan sosial atau kegagalan.

Penelitian empiris menunjukkan bahwa perbandingan kemampuan sering kali memiliki dampak signifikan terhadap evaluasi diri, motivasi, dan kesejahteraan psikologis. Misalnya, penelitian oleh Gerber et al. (2018) menemukan bahwa *upward comparison* yang berfokus pada pembelajaran (*learning-oriented comparison*) dapat meningkatkan motivasi intrinsik dan rasa kompetensi. Sebaliknya, *upward comparison* yang berfokus pada penilaian diri (*self-evaluative comparison*) dapat menurunkan *Self-esteem* dan meningkatkan perasaan tidak mampu.

Dalam konteks remaja dan mahasiswa, *ability comparison orientation* memainkan peran penting dalam kehidupan akademik dan sosial. Penelitian oleh Vogel et al. (2014) menemukan bahwa individu yang sering melakukan perbandingan kemampuan di media sosial (misalnya, melihat pencapaian teman sebaya) cenderung memiliki *Self-esteem* yang lebih rendah dan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa perbandingan kemampuan di era digital tidak hanya memengaruhi motivasi, tetapi juga dapat memicu tekanan psikologis akibat paparan standar sosial yang tidak realistis.

Selain itu, penelitian oleh Buunk et al. (2005) menunjukkan bahwa *ability comparison orientation* berkorelasi dengan kecenderungan perfeksionisme dan kompetisi interpersonal. Individu dengan orientasi ini lebih mudah terlibat

dalam kompetisi sosial dan cenderung menilai keberhargaan dirinya berdasarkan pencapaian relatif terhadap orang lain. Dengan demikian, aspek kemampuan dalam SCO memiliki hubungan erat dengan regulasi diri, motivasi berprestasi, serta kesejahteraan psikologis individu.

2) Aspek Opini (*Opinion Comparison Orientation*)

Aspek opini menggambarkan kecenderungan individu untuk membandingkan pandangan, nilai, sikap, dan keyakinan pribadi dengan orang lain untuk memperoleh validasi sosial atau pemahaman terhadap realitas sosial (Gibbons & Buunk, 1999). Jika aspek kemampuan berkaitan dengan evaluasi terhadap performa objektif, maka aspek opini lebih berhubungan dengan dimensi kognitif dan sosial dalam pembentukan identitas diri dan pandangan dunia.

Individu dengan orientasi perbandingan opini yang tinggi cenderung sering memeriksa apakah pandangan mereka sesuai dengan mayoritas sosial, mencari konfirmasi dari orang lain, dan menyesuaikan opini mereka agar lebih diterima (White & Lehman, 2005). Proses ini berkaitan erat dengan konsep *social conformity* dan *normative influence*, yaitu kecenderungan untuk menyesuaikan diri terhadap norma kelompok untuk memperoleh penerimaan sosial.

Penelitian oleh Wheeler dan Miyake (1992) menunjukkan bahwa *opinion comparison* dapat memberikan rasa kepastian terhadap keyakinan pribadi ketika individu menemukan kesamaan dengan orang lain, namun dapat menimbulkan kebingungan atau keraguan diri ketika menemukan perbedaan opini yang signifikan. Dengan demikian, aspek opini tidak hanya berfungsi

sebagai alat validasi sosial, tetapi juga berperan dalam pembentukan stabilitas identitas dan kejelasan diri (*self-concept clarity*).

Dalam konteks budaya kolektivistik seperti Indonesia, *opinion comparison* memiliki peran yang lebih kuat dibandingkan dengan konteks budaya individualistik. Hal ini disebabkan oleh nilai-nilai harmoni sosial dan kepatuhan terhadap norma kelompok yang menekankan pentingnya konsensus dalam interaksi sosial (White & Lehman, 2005). Oleh karena itu, individu di budaya kolektivistik lebih cenderung melakukan perbandingan opini untuk memastikan kesesuaian antara pandangan pribadi dengan norma sosial yang berlaku.

Lebih jauh lagi, penelitian modern menunjukkan bahwa *opinion comparison orientation* berperan penting dalam pembentukan opini publik di era digital. Chen et al. (2016) menemukan bahwa pengguna media sosial dengan tingkat SCO tinggi lebih cenderung mengubah pendapat mereka setelah membaca opini mayoritas dalam komentar daring, menunjukkan bahwa platform digital memperkuat fungsi perbandingan opini sebagai mekanisme validasi sosial.

Dengan demikian, *opinion comparison orientation* tidak hanya berhubungan dengan kebutuhan akan validasi sosial, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan identitas sosial, regulasi opini, dan pembentukan persepsi terhadap realitas sosial.

3. Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, *Social Comparison Orientation* (perbandingan sosial) merupakan bagian dari fitrah manusia, tetapi Islam memberikan panduan agar

proses ini tidak menimbulkan dampak negatif seperti iri hati, rendah diri, atau ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Islam menekankan bahwa setiap individu memiliki rezeki, kelebihan, dan ujian yang berbeda, sehingga tidak tepat membandingkan diri secara berlebihan. Hal ini ditegaskan dalam QS. *An-Nahl* ayat 71:

وَاللَّهُ فَضَّلَ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ فِي الرِّزْقِ ۗ فَمَا الَّذِينَ فُضِّلُوا بِرَادِي رِزْقِهِمْ عَلَىٰ مَا مَلَكَتْ
أَيْمَانُهُمْ فَهُمْ فِيهِ سَوَاءٌ ۗ أَفَبِعَمَتِ اللَّهِ يَجْحَدُونَ

*Wallāhu faḍḍala ba‘ḍakum ‘alā ba‘ḍin fir-rizq(i). Famā alladzīna fuḍḍilū
birāddī rizqihim ‘alā mā malakat aimānuhum fahum fīhi sawā’.*
Afabini‘matillāhi yajhadūn.

Artinya: Dan Allah melebihkan sebagian kamu atas sebagian yang lain dalam hal rezeki. Maka orang-orang yang dilebihkan itu tidak mau memberikan rezeki mereka kepada hamba sahaya yang mereka miliki agar mereka menjadi sama. Maka nikmat Allahkah yang merekaingkari?

Ayat ini menegaskan bahwa perbedaan kelebihan antar manusia adalah ketetapan Allah, sehingga membandingkan diri secara negatif tidaklah tepat.

Selain itu, Rasulullah SAW memberikan pedoman penting agar manusia tidak selalu melihat ke atas dalam hal duniawi, karena dapat melemahkan rasa syukur dan memicu perasaan tidak puas. Dalam hadis riwayat Muslim, Rasulullah bersabda:

"Lihatlah kepada orang yang berada di bawah kalian (dalam urusan dunia), dan jangan melihat kepada orang yang berada di atas kalian. Karena hal itu lebih pantas agar kalian tidak meremehkan nikmat Allah kepada kalian." (HR. Muslim)

Namun, Islam juga mengarahkan perbandingan sosial ke arah yang positif, yaitu pada aspek amal kebaikan. Dalam hal ini, Islam mendorong *upward comparison* sebagai motivasi peningkatan diri, sebagaimana dalam QS. *Al-Mutaffifin* ayat 28:

عَيْنًا يَشْرَبُ بِهَا الْمُقَرَّبُونَ

'ainay yasyrabu bihal-muqarrabun

Artinya: (yaitu) mata air yang minum daripadanya orang-orang yang didekatkan kepada Allah.

Ayat ini menegaskan bahwa jika manusia ingin membandingkan diri, maka perbandingan tersebut seharusnya diarahkan kepada amal saleh, bukan aspek duniawi seperti penampilan fisik, materi, atau popularitas.

Dengan demikian, perspektif Islam memberikan kerangka yang jelas dalam mengelola *Social Comparison Orientation*. Islam mengajarkan keseimbangan antara rasa syukur, penerimaan diri, dan motivasi untuk memperbaiki kualitas diri melalui amal kebaikan. Pandangan ini sangat relevan bagi remaja dan mahasiswa yang rentan mengalami *upward comparison* melalui media sosial, sehingga Islam dapat menjadi faktor protektif dalam menjaga kesehatan psikologis mereka.

D. Pengaruh *Self-esteem* dan *Social Comparison Orientation* terhadap *Body Image Satisfaction*

Body Image Satisfaction merupakan evaluasi subjektif seseorang terhadap bentuk, ukuran, dan penampilan fisiknya secara keseluruhan (Cash & Pruzinsky, 2002). Kepuasan terhadap citra tubuh menjadi salah satu indikator penting dalam

kesejahteraan psikologis dan memiliki hubungan yang erat dengan konsep diri serta harga diri individu (Grogan, 2016). Dalam konteks psikologi sosial, berbagai penelitian menunjukkan bahwa *Self-esteem* dan *Social Comparison Orientation* merupakan dua faktor psikologis utama yang berperan signifikan terhadap tinggi rendahnya tingkat kepuasan citra tubuh (Myers & Crowther, 2009; Fardouly & Vartanian, 2016).

Self-esteem atau harga diri diartikan sebagai evaluasi positif atau negatif individu terhadap dirinya sendiri, yang mencakup perasaan berharga, kompeten, dan diterima (Rosenberg, 1965). Individu dengan *Self-esteem* tinggi cenderung memiliki persepsi yang lebih positif terhadap tubuhnya, tidak mudah terpengaruh oleh standar kecantikan ideal yang diciptakan oleh media, serta mampu menerima ketidaksempurnaan fisiknya dengan lebih baik (Homan & Tylka, 2014). Sebaliknya, individu dengan *Self-esteem* rendah seringkali merasa tidak puas terhadap penampilan tubuhnya karena lebih sensitif terhadap kritik sosial dan perbandingan dengan orang lain (Mellor et al., 2010). Penelitian oleh Tiggemann (2005) mengungkapkan bahwa rendahnya *Self-esteem* menjadi prediktor kuat terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan, sedangkan penelitian Yamamiya et al. (2016) di Jepang menunjukkan bahwa individu dengan *Self-esteem* tinggi mampu mempertahankan citra tubuh positif meskipun terpapar standar kecantikan media yang ketat.

Hubungan antara *Self-esteem* dan *Body Image Satisfaction* dapat dijelaskan melalui *Sociocultural Theory of Body Image Satisfaction* (Thompson et al., 1999), yang menekankan bahwa individu dengan *Self-esteem* tinggi memiliki kapasitas kognitif dan afektif yang lebih baik dalam menolak internalisasi standar tubuh ideal yang dipromosikan media dan lingkungan sosial. Dengan demikian, *Self-*

esteem berfungsi sebagai faktor protektif terhadap tekanan sosial dan menjadi determinan penting dalam menjaga persepsi tubuh yang sehat.

Selain *Self-esteem*, orientasi perbandingan sosial (*Social Comparison Orientation*) juga memainkan peranan penting dalam pembentukan kepuasan terhadap citra tubuh. Menurut teori perbandingan sosial yang dikemukakan oleh Festinger (1954), individu memiliki kecenderungan alami untuk menilai dirinya dengan membandingkan diri dengan orang lain. Dalam konteks citra tubuh, individu sering melakukan *upward comparison*, yaitu membandingkan diri dengan individu yang dianggap lebih menarik atau ideal secara fisik, yang pada akhirnya dapat menimbulkan rasa tidak puas terhadap tubuh sendiri (Fardouly & Vartanian, 2015). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa paparan terhadap gambar tubuh ideal di media sosial meningkatkan ketidakpuasan tubuh, terutama pada individu dengan tingkat *Social Comparison Orientation* yang tinggi (Fardouly et al., 2015; Lee & Lee, 2021).

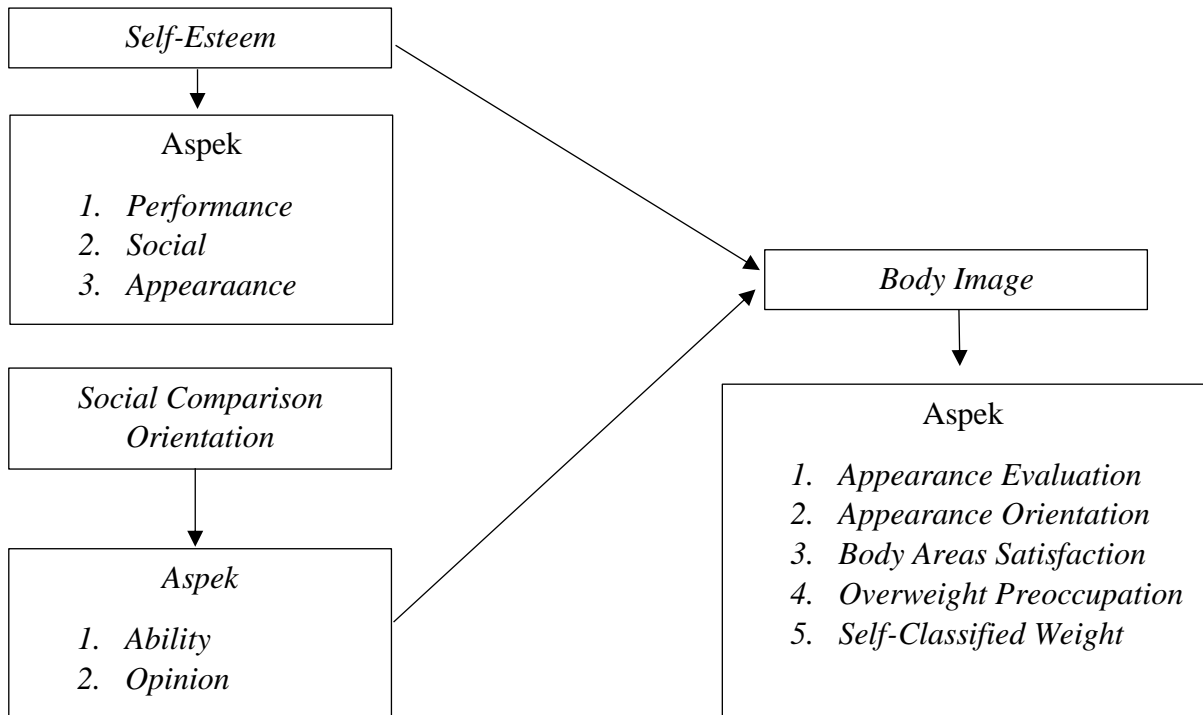
Konteks budaya juga menjadi variabel penting dalam memahami pengaruh *Social Comparison Orientation* terhadap *Body Image Satisfaction*. Dalam budaya kolektivistik seperti Indonesia, pandangan sosial dan penerimaan kelompok menjadi acuan utama dalam pembentukan konsep diri (Markus & Kitayama, 1991). Penelitian oleh Kusumawati (2021) menunjukkan bahwa nilai-nilai kolektivistik membuat individu lebih peka terhadap standar sosial, termasuk standar kecantikan, sehingga mendorong peningkatan kecenderungan membandingkan diri dan penurunan kepuasan tubuh. Dengan demikian, perbandingan sosial tidak hanya berfungsi sebagai proses kognitif, tetapi juga mencerminkan mekanisme adaptasi terhadap ekspektasi sosial dan budaya.

Kedua faktor ini, *Self-esteem* dan *Social Comparison Orientation*, seringkali saling berinteraksi dalam memengaruhi tingkat *Body Image Satisfaction*. Individu dengan *Self-esteem* rendah lebih sering melakukan *upward comparison*, yang mengakibatkan meningkatnya ketidakpuasan tubuh (Jones, 2001). Sebaliknya, individu dengan *Self-esteem* tinggi cenderung mampu mengelola dampak negatif dari *Social Comparison Orientation* karena memiliki rasa penerimaan diri yang lebih kuat (Veldhuis et al., 2014). Penelitian Kim dan Chock (2015) menegaskan bahwa *Self-esteem* berperan sebagai moderator yang melemahkan pengaruh negatif perbandingan sosial terhadap citra tubuh. Dalam konteks Indonesia, penelitian oleh Prameswari dan Hartati (2020) menunjukkan bahwa *Self-esteem* berhubungan negatif signifikan dengan ketidakpuasan tubuh, sementara orientasi perbandingan sosial memiliki hubungan positif signifikan. Hasil regresi berganda mereka menunjukkan bahwa *Self-esteem* mampu menurunkan pengaruh negatif *Social Comparison Orientation* terhadap *Body Image Satisfaction* hingga 32%.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Body Image Satisfaction* dipengaruhi oleh keseimbangan antara penerimaan diri internal (*Self-esteem*) dan tekanan sosial eksternal (*Social Comparison Orientation*). Individu yang memiliki *Self-esteem* tinggi lebih mampu menafsirkan perbandingan sosial secara rasional dan tidak menjadikannya tolok ukur utama nilai diri, sedangkan individu dengan *Self-esteem* rendah cenderung lebih rentan mengalami ketidakpuasan tubuh akibat internalisasi standar sosial dan media. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh *Self-esteem* dan *Social Comparison Orientation* terhadap *Body Image Satisfaction* sangat penting, khususnya dalam konteks budaya kolektivistik Indonesia, guna memahami dinamika psikologis remaja dan

mahasiswa dalam membentuk persepsi tubuh mereka di tengah tekanan sosial modern.

E. Kerangka Berpikir



F. Hipotesis Penelitian

1. Hipotesis Mayor

Berdasarkan tinjauan Pustaka dan dan hasil penelitian terdahulu yang telah diuraikan sebelumnya, maka hipotesis mayor dalam penelitian ini adalah: “Terdapat pengaruh yang signifikan antara *Self-esteem* dan *Social Comparison Orientation* terhadap *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa”

2. Hipotesis Minor

- a) Terdapat Pengaruh signifikan antara *Self-esteem* terhadap *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa
- b) Terdapat Pengaruh yang signifikan antara *Social Comparison Orientation* terhadap *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Dalam studi ini, peneliti menerapkan pendekatan kuantitatif, karena penelitian ini sesuai untuk eksplorasi ilmiah yang terorganisir terhadap elemen-elemen dan fenomena, serta hubungan kausal yang mungkin terdapat di antaranya. Metode penelitian ini diartikan sebagai penelitian terstruktur mengenai suatu fenomena dengan cara mengumpulkan data yang dapat diukur melalui penggunaan teknik statistik, matematika, atau komputasi. Secara umum, penelitian kuantitatif menggunakan metode statistik untuk mengumpulkan data kuantitatif dalam sebuah studi penelitian. Dalam pelaksanaannya, peneliti serta ahli statistik memanfaatkan kerangka matematika dan teori-teori yang berkaitan dengan variabel kuantitatif yang sedang diteliti (Abdullah et al., 2017)

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2006), variabel merupakan objek yang menjadi pusat perhatian dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini, terdapat bermacam jenis variabel sebagai berikut:

1. Variabel Independen

Variabel independen, atau yang juga disebut variabel bebas, merupakan variabel yang memengaruhi, menghasilkan, atau berdampak pada variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *Self-esteem (X1)* dan *Social Comparison Orientation (X2)*.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen, yang juga dikenal sebagai variabel terikat atau variabel yang terpengaruh, adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel

independen. Dalam penelitian ini, variabel yang dipengaruhi adalah *Body Image Satisfaction*.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah cara untuk membatasi masalah secara jelas dan spesifik, sehingga menggambarkan inti serta konstruk atau variabel yang akan diteliti, dengan menentukan langkah-langkah yang diperlukan untuk mengukur variabel tersebut (Arikunto, 2006).

1. *Body Image Satisfaction*

Kepuasan terhadap citra tubuh atau *Body Image Satisfaction* adalah bagian penting dari kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis seseorang. Secara umum, *Body Image Satisfaction* merujuk pada gambaran mental seseorang mengenai bentuk, ukuran, dan penampilan tubuhnya, serta bagaimana dia merasa dan berpikir tentang tubuhnya (Cash & Smolak, 2011).

2. *Social Comparison Orientation*

Social Comparison Orientation atau perbandingan sosial merupakan proses psikologis ketika individu menilai diri mereka sendiri dengan cara membandingkan kemampuan, pendapat, atau karakteristik pribadi mereka dengan orang lain (Festinger, 1954).

3. *Self-esteem*

Rosenberg (1965) mendefinisikan *Self-esteem* sebagai sikap seseorang terhadap dirinya, baik positif maupun negatif. Menurut definisi ini, *Self-esteem* tidak hanya tentang bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri (self-concept), tetapi lebih pada penilaian positif atau negatif terhadap citra diri tersebut.

D. Populasi, Sampel Dan Teknik Sampling

Populasi adalah kelompok yang dilihat secara umum, terdiri dari objek atau subjek yang memiliki sifat dan ciri tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi juga adalah seluruh subjek yang diteliti. Populasi adalah seluruh variabel yang berkaitan dengan masalah yang diteliti (Abdullah et al., 2017). Dalam penelitian ini, populasi adalah mahasiswa. Berdasarkan data dari situs resmi salah satu universitas di Malang, jumlah mahasiswa aktif di perguruan tinggi tersebut adalah 19.697 orang (Admin, 2024). Maka dari itu, sampel dari penelitian ini berjumlah 342 orang

Sampel adalah bagian dari jumlah dan ciri yang ada di dalam populasi tersebut. Jika populasi terlalu besar dan peneliti tidak bisa meneliti semua objek dalam populasi, karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti bisa menggunakan sampel yang diambil dari populasi yang mewakili (Abdullah et al., 2017). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik incidental sampling, yaitu teknik pengambilan sampel non-probabilitas di mana peneliti memilih responden yang secara kebetulan tersedia atau mudah dijangkau saat penelitian dilakukan.

Jumlah sampel yang akan diambil berasal dari mahasiswa, penentuan jumlah sampel didasarkan pada tabel yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael untuk tingkat kesalahan 1%, 5%, dan 10% (Sugiyono, 2015) berikut ini:

Tabel 3. 1 Penentuan Ukuran Sampel

N	S			N	S			N	S		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	270	192	152	135	2800	537	310	247
15	15	14	14	280	197	155	138	3000	543	312	248

20	19	19	19	290	202	158	140	3500	558	317	251
25	24	23	23	300	207	161	143	4000	569	320	254
30	29	28	27	320	216	167	147	4500	578	323	255
35	33	32	31	340	225	172	151	5000	586	236	257
40	38	36	35	360	234	177	155	6000	598	329	259
45	42	40	39	380	242	182	158	7000	606	332	261
50	47	44	42	400	250	186	162	8000	613	332	263
55	51	48	46	420	257	191	165	9000	618	335	263
60	55	51	49	440	265	195	168	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	258	205	176	20000	642	342	267
75	67	65	63	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	563	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	252	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	78	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	1000	399	258	213	350000	662	348	270
140	116	100	92	1100	414	265	217	400000	662	348	270
150	122	105	97	1200	427	270	221	450000	663	348	270
160	129	110	101	1300	440	275	224	500000	663	348	270
170	135	114	105	1400	450	279	227	550000	663	348	270
180	142	119	108	1500	460	283	229	600000	663	348	270
190	148	123	112	1600	469	286	232	650000	663	348	270
200	154	127	115	1700	477	289	234	700000	663	348	270

210	160	131	118	1800	485	292	235	750000	663	348	270
220	165	135	122	1900	492	294	237	800000	663	348	271
230	171	139	125	2000	298	297	238	850000	663	348	271
240	176	142	127	2200	510	301	241	900000	663	348	271
250	182	146	130	2400	520	304	243	950000	663	348	271
260	187	149	133	2600	529	307	245	1000000	663	348	271
								-	664	349	272

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner adalah alat yang digunakan untuk mendapatkan data yang relevan dengan tingkat validitas dan reliabilitas yang baik. Metode ini berupa kumpulan pertanyaan tertulis yang harus dijawab oleh peserta penelitian, yang berkaitan dengan topik penelitian tertentu sesuai dengan bidang ilmu peneliti. Dengan metode ini, peneliti dapat mengetahui karakteristik, pengetahuan, sikap, dan perilaku para responden (Abdullah et al., 2017).

E. Instrumen Pengukuran

Terdapat tiga alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. Pertama, untuk mengukur tingkat *Social Comparison Orientation*, *Iowa-Netherland Comparison Measurw (INCOM)*. Kedua, untuk mengukur Tingkat *Self-esteem*, penelitian ini menggunakan *The State Self Esteem*. Alat ukur ketiga, untuk mengukur *Body Image Satisfaction*, penelitian ini menggunakan kuesioner *Multiple Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scales (MBSRQ-AS)*.

1. Alat Ukur *Iowa-Netherland Comparison Measurw (INCOM)*

Variabel *Social Comparison Orientation* di ukur menggunakan *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM)* yang dikembangkan oleh Gibbons dan Buunk (1999) dan telah diterjemahkan ke

dalam bahasa Indonesia oleh penerjemah profesional dari Pusat Bahasa Universitas Sumatera Utara (USU) melalui proses terjemahan maju-balik (*forward-backward translation*) serta divalidasi oleh dosen ahli di bidang terkait. Skala ini dikembangkan berdasarkan dua dimensi utama, yaitu kapasitas (*ability*) dan pandangan (*opinion*), dengan reliabilitas yang terbukti tinggi. Instrumen ini terdiri dari 11 butir pernyataan menggunakan skala Likert lima poin (1 = “Sangat Tidak Tepat” hingga 5 = “Sangat Cocok”) yang mengukur sejauh mana individu cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain baik dalam hal kemampuan maupun pandangan.

Tabel 3. 2 Blueprint Skala Social Comparison Orientation

Variable	Aspek	F	UF	Jumlah aitem
	Kemampuan (<i>Ability</i>)	1,3,4,6,7, 11	6	6
	Pendapat (<i>Opinion</i>)	2,5,8,9, 10	10	5
	Total			11

2. Alat Ukur *The State Self Esteem*

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *The State Self-esteem Scale* yang dikembangkan oleh Heatherton dan Polivy (1991), dengan penyesuaian berdasarkan versi skala yang telah digunakan oleh Nurrahmah (2016). Instrumen ini terdiri dari 20 butir pernyataan, yang mencakup 7 item positif (*favorable*) dan 13 item negatif (*unfavorable*). Setiap item diukur menggunakan skala Likert lima poin, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3. 3 Blueprint Skala Self-esteem

Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah aitem
-------	-----------	---	----	--------------

<i>Performance</i>	Yakin dengan kemampuan diri sendiri	1,9,14	4,5,18, 19	7
<i>Social</i>	Merasa dihargai Orang lain	-	2,8,10, 13,15,17, 20	9
<i>Appearance</i>	Menerima Kondisi fisik yang dimiliki	3,6,11, 12	7,16	6
Total			20	

3. Alat Ukur *Multiple Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scales (MBSRQ-AS)*

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *Multiple Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scales (MBSRQ-AS)* yang dikembangkan oleh Cash (2002), dengan modifikasi berdasarkan versi skala yang telah digunakan oleh Febry Syahsaomieta (2017). Instrumen ini terdiri dari 11 butir pernyataan positif (favorable) yang dirancang untuk mengukur persepsi individu terhadap citra tubuhnya. Setiap item dijawab menggunakan skala Likert empat poin, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3. 4 Blueprint Skala *Body Image Satisfaction*

Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah aitem
Evaluasi Penampilan	1. Evaluasi Terhadap Penampilan diri sendiri	1,2,8, 11	-	4
	2. Evaluasi Penampilan dari orang lain			
Orientasi Penampilan	1. Perhatian indivisu dalam menata penampilan			
	2. Usaha untuk memperbaiki dan	3,9	-	2

		meningkatkan penampilan			
Kepuasan terhadap bagian tubuh	1.	Kepuasan terhadap wajah			
	2.	Kepuasan terhadap tubuh			
	3.	Kepuasan terhadap berat badan	4	-	1
	4.	Kepuasan terhadap keseluruhan tubuh			
Kecemasan menjadi gemuk	1.	Kewaspadaan individu terhadap berat badan			
	2.	Kecemasan terhadap kegemukan	5,7,10	-	3
	3.	Membatasi pola makan			
Pengkategorian ukuran tubuh	1.	Menjaga Pola makan	7	-	1
Total					11

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala *Self-esteem*

Uji validitas konstruk yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap skala *Self-esteem* menunjukkan bahwa hasil dari 20 item skala, terdapat 17 item yang valid dan terdapat 3 item yakni item 6, item 9, dan item 17 yang tidak valid karena tidak memenuhi kriteria yang telah ditentukan. Adapun *Blue Print* dari skala *Self-esteem* setelah dilakukan uji coba yaitu sebagai berikut.

Tabel 3. 5 *Blueprint* skala *Self-esteem* setelah uji coba

Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah aitem
<i>Performance</i>	Yakin dengan kemampuan diri sendiri	1,14	4,5,18,19	6
<i>Social</i>	Merasa dihargai Orang lain	-	2,8,10,13,15,20	6

<i>Appearance</i>	Menerima Kondisi fisik yang dimiliki	3,11,12	7,16	5
Total			17	

Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach Alpha	Jumlah
<i>Self Esteem</i>	0.859	17

2. Hasil Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala *Social Comparison Orientation*

Berdasarkan hasil evaluasi validitas yang dilakukan melalui *expert judgement* pada penelitian sebelumnya, diketahui bahwa seluruh 11 aitem dalam skala *quarter-life crisis* dinyatakan valid. Selanjutnya, pengujian validitas secara kuantitatif dilakukan menggunakan teknik Pearson Product Moment melalui penyebaran kuesioner kepada 100 responden yang berada di luar sampel utama, namun masih dalam populasi yang sama, yaitu individu berusia 18–25 tahun pengguna Instagram. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh aitem pada skala *Social Comparison Orientation* memiliki nilai koefisien yang lebih besar dari nilai signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa semua aitem tersebut valid dan tidak ada yang dieliminasi. Nilai daya beda aitem yang diperoleh berkisar antara 0,079 hingga 0,811. Dengan demikian, seluruh aitem yang telah diuji dinyatakan layak untuk digunakan dalam pengambilan data penelitian.

Tabel 3. 7 Hasil Validitas Skala *Social Comparison Orientation*

Aitem	Hasil Hitung	Nilai Signifikansi (α)	Keterangan
SC1	0,665	0,05	Valid

SC2	0,397	0,05	Valid
SC3	0,649	0,05	Valid
SC4	0,811	0,05	Valid
SC5	0,611	0,05	Valid
SC6	0,190	0,05	Valid
SC7	0,495	0,05	Valid
SC8	0,497	0,05	Valid
SC9	0,079	0,05	Valid
SC10	0,384	0,05	Valid
SC11	0,667	0,05	Valid

Adapun hasil uji reliabilitas pada skala *Social Comparison Orientation* menunjukkan nilai koefisien *Cronbach's alpha* sebesar 0,705. Semakin tinggi nilai koefisien reliabilitas yang mendekati angka 1, maka semakin tinggi pula tingkat keandalan alat ukur tersebut. Berdasarkan nilai *alpha* yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa skala *Social Comparison Orientation* ini memiliki reliabilitas yang baik dan dapat digunakan secara konsisten untuk mengukur variabel yang dimaksud.

Tabel 3. 8 Reliabilitas Skala *Social Comparison Orientation*

Cases	Valid	100	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	100	100,0

3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala *Body Image Satisfaction*

Hasil uji validitas yang dilakukan peneliti terhadap skala *Body Image Satisfaction* menunjukkan bahwa dari total 11 aitem, terdapat 10 aitem yang dinyatakan valid dan 1 aitem, yaitu aitem nomor 3, tidak memenuhi kriteria validitas yang telah ditetapkan. Dengan demikian, aitem tersebut dinyatakan tidak valid. Setelah proses uji coba dilakukan, *blueprint* skala *Body Image Satisfaction* disusun kembali berdasarkan hasil validasi tersebut, sebagaimana ditampilkan berikut ini.

Tabel 3. 9 *Blueprint* Skala *Body Image Satisfaction* Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah aitem
Evaluasi Penampilan	3. Evaluasi Terhadap Penampilan diri sendiri	1,2,8, 11	-	4
	4. Evaluasi Penampilan dari orang lain			
Orientasi Penampilan	3. Perhatian indivisu dalam menata penampilan			
	4. Usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan	9	-	1
Kepuasan terhadap bagian tubuh	5. Kepuasan terhadap wajah			
	6. Kepuasan terhadap tubuh			
	7. Kepuasan terhadap berat badan	4	-	1
	8. Kepuasan terhadap keseluruhan tubuh			
Kecemasan menjadi gemuk	4. Kewaspadaan individu			

		terhadap berat badan	5,7,10	-	3
	5.	Kecemasan terhadap kegemukan			
	6.	Membatasi pola makan			
Pengkategorian ukuran tubuh	2.	Menjaga Pola makan	7	-	1
Total					10

Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Body Image Satisfaction*

Variabel	Cronbach Alpha	Jumlah
<i>Body Image Satisfaction</i>	0.664	10

G. Analisis Data

Analisis data merupakan proses yang dilakukan peneliti untuk mengolah hasil data penelitian menggunakan metode statistik guna memperoleh kesimpulan serta menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan. Menurut Sujarweni (2018), analisis data merupakan cara yang digunakan untuk menelaah data penelitian dengan tujuan menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan. Dalam penelitian ini, proses analisis data dibantu dengan perangkat lunak statistik IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versi 22.0 dan 25.0 for Windows. Tahapan analisis data meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis.

1. Uji Asumsi

1.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa data yang digunakan berasal dari populasi dengan distribusi normal (Latipah, 2014). Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov, yang berfungsi untuk menguji apakah data sampel dapat dianggap berasal dari populasi dengan distribusi teoritis yang sama

(Siegel, 2011). Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai absolut (D) atau $p\text{-value} > \alpha (0,05)$.

1.2 Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear yang signifikan antara dua variabel, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) (Latipah, 2014). Data dikatakan memiliki hubungan linear apabila nilai signifikansi $> 0,05$, sedangkan jika $< 0,05$ maka hubungan keduanya tidak linear. Selain itu, linearitas juga dapat dinilai berdasarkan perbandingan nilai F hitung dan F tabel, di mana hubungan dianggap linear apabila F hitung $< F$ tabel, dan sebaliknya apabila F hitung $> F$ tabel, maka hubungan antarvariabel tidak linear (Latipah, 2014).

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menguji kebenaran hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya (Latipah, 2014). Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear berganda, Teknik ini digunakan untuk menganalisis pengaruh dua atau lebih variabel independen terhadap satu variabel dependen yang diukur dalam skala rasio. Contohnya, meneliti bagaimana pendapatan dipengaruhi oleh faktor usia, Tingkat Pendidikan, etnis, lingkungan tempat tinggal, dan jenis kelamin. Dengan menggunakan program SPSS, perhitungan matematis yang kompleks dalam analisis dapat dilakukan secara otomatis (Arifin, 2018)

BAB IV

HASIL PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, sebuah institusi pendidikan tinggi yang berada di bawah koordinasi Kementerian Agama dan Kementerian Pendidikan Nasional. Pada awalnya, fakultas ini berdiri sebagai sebuah jurusan pada tahun akademik 1997/1998 di lingkungan Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang.

Pada tahun 2002, jurusan tersebut berkembang menjadi Fakultas Psikologi melalui kerja sama dengan Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. Perkembangan ini beriringan dengan perubahan status STAIN Malang menjadi Universitas Islam Indonesia Sudan (UIIS).

Selanjutnya, kedudukan Fakultas Psikologi semakin menguat ketika institusi ini bertransformasi menjadi Universitas Islam Negeri Malang pada tahun 2003, yang kemudian disahkan melalui Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 50 Tahun 2004 pada Juni 2004. Dengan mengusung pendekatan akademik yang memadukan keilmuan psikologi dan nilai-nilai Islam, fakultas ini berkomitmen menghasilkan lulusan muslim yang unggul, profesional, dan berdaya saing.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian yang berjudul “Pengaruh *Self-esteem* dan *Social Comparison Orientation* terhadap *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang” dilakukan pada rentang waktu November 2025 – Februari 2026 kepada seluruh mahasiswa UIN Maulana

Malik Ibrahim Malang. Metode yang digunakan dalam pengambilan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner *google form*.

B. Deskripsi Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil pengumpulan data penelitian, responden yang merupakan mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang diklasifikasikan berdasarkan beberapa karakteristik demografis. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada responden dengan menggunakan teknik *incidental sampling*, yaitu salah satu teknik pengambilan sampel non-probabilitas yang dilakukan berdasarkan kebetulan, di mana siapa saja yang ditemui dan memenuhi kriteria penelitian dapat dijadikan sebagai responden. Dalam penelitian ini, subjek yang digunakan adalah seluruh mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun akademik 2025/2026 dengan jumlah populasi sebanyak 19.697 mahasiswa.

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini mengacu pada tingkat kesalahan (*sampling error*) sebesar 5% sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2015). Selain itu, peneliti juga menggunakan tabel penentuan jumlah sampel yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael pada taraf kesalahan 5% sebagai pedoman dalam menentukan ukuran sampel yang representatif dari populasi. Berdasarkan acuan tersebut, diperoleh jumlah sampel minimal yang disarankan dalam penelitian ini.

Pada proses pengumpulan data, peneliti memperoleh sebanyak 342 responden yang mengisi kuesioner. Data yang terkumpul kemudian melalui tahap seleksi, seperti pemeriksaan kelengkapan jawaban dan kesesuaian dengan kriteria penelitian, sehingga seluruh data dinyatakan layak untuk dianalisis.

Selanjutnya, karakteristik responden dalam penelitian ini disajikan berdasarkan jenis kelamin, usia, dan fakultas. Penyajian karakteristik tersebut bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai latar belakang responden sehingga dapat membantu dalam memahami profil subjek penelitian secara lebih komprehensif.

Tabel 4. 1 Presentase Total Responden

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1.	Laki-laki	124	36.3%
2.	Perempuan	218	63.7%
	Total	342	100%

Berdasarkan Tabel 4.1, hasil analisis menunjukkan bahwa dari keseluruhan responden, sebanyak 124 mahasiswa berjenis kelamin laki-laki atau sebesar 36,3%, sedangkan 218 mahasiswa berjenis kelamin perempuan atau sebesar 63,7%. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjenis kelamin perempuan.

Tabel 4. 2 Presentase Umur Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
18 Tahun	23	6,7%
19 Tahun	82	24,0%
20 Tahun	160	46,8%
22 Tahun	52	15,2%
24 Tahun	15	4,4%
25 Tahun	10	2,9%

Total	342	100%
--------------	-----	------

Data tersebut menunjukkan distribusi usia responden dalam penelitian. Mayoritas responden berada pada usia 20 tahun, yaitu sebanyak 160 orang (46,8%). Selanjutnya, responden berusia 19 tahun sebanyak 82 orang (24,0%), diikuti usia 22 tahun sebanyak 52 orang (15,2%), dan usia 18 tahun sebanyak 23 orang (6,7%). Sementara itu, responden dengan usia 24 tahun sebanyak 15 orang (4,4%) dan usia 25 tahun sebanyak 10 orang (2,9%) merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit.

Tabel 4. 3 Presentase Fakultas Responden

Fakultas	Jumlah	Persentase
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK)	33	9,6%
Fakultas Syari'ah	36	10,5%
Fakultas Humaniora	65	19,0%
Fakultas Psikologi	78	22,8%
Fakultas Ekonomi	39	11,4%
Fakultas Sains dan Teknologi (SAINTEK)	40	11,7%
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK)	31	9,1%
Total	342	100%

Hasil analisis menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini berasal dari berbagai fakultas di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan mayoritas berasal dari Fakultas Psikologi sebanyak 78 orang (22,8%), diikuti Fakultas Humaniora sebanyak 65 orang (19,0%). Selanjutnya, responden dari Fakultas Sains dan Teknologi (SAINTEK)

berjumlah 40 orang (11,7%), Fakultas Ekonomi 39 orang (11,4%), dan Fakultas Syari'ah 36 orang (10,5%), sedangkan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) sebanyak 33 orang (9,6%) serta Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) sebanyak 31 orang (9,1%). Distribusi ini menunjukkan bahwa responden berasal dari latar belakang fakultas yang beragam.

C. Hasil Analisis Data

1. Uji Deskriptif

Uji deskriptif data dilakukan untuk menggambarkan karakteristik atau gambaran umum data dalam suatu penelitian. Melalui uji ini, peneliti dapat mengetahui nilai rata-rata (mean), standar deviasi, serta nilai minimum dan maksimum dari data yang diperoleh. Hasil perhitungan tersebut selanjutnya digunakan sebagai dasar untuk mengklasifikasikan data ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 4. 4 Hasil Uji Deskriptif

	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
<i>Self-esteem</i>	342	30	75	56	7
<i>Social Comparison Orientation</i>	342	14	51	30	5
<i>Body Image Satisfaction</i>	342	11	41	24	6

Valid N (listwise)	342				
-----------------------	-----	--	--	--	--

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif yang telah dilakukan, diperoleh gambaran umum mengenai karakteristik data pada masing-masing variabel penelitian. Analisis ini bertujuan untuk memberikan informasi awal terkait distribusi skor responden sebelum dilakukan pengujian lanjutan. Statistik deskriptif yang digunakan meliputi jumlah responden (N), nilai minimum, nilai maksimum, nilai rata-rata (mean), serta standar deviasi (SD) sebagai indikator penyebaran data.

1. Analisis Data Tingkat Self-esteem

Pada variabel *Self-esteem*, jumlah responden yang dianalisis sebanyak 342 orang. Skor terendah yang diperoleh responden adalah 30, sedangkan skor tertinggi mencapai 75. Nilai rata-rata (mean) yang dihasilkan sebesar 56 dengan standar deviasi (SD) sebesar 7. Nilai mean tersebut menunjukkan bahwa secara umum tingkat *Self-esteem* responden berada pada kategori sedang cenderung tinggi. Sementara itu, standar deviasi yang relatif kecil mengindikasikan bahwa sebaran skor responden tidak terlalu jauh dari nilai rata-rata, sehingga data dapat dikatakan cukup homogen.

Pada variabel *Social Comparison Orientation*, jumlah responden yang terlibat juga sebanyak 342 orang. Skor minimum yang diperoleh adalah 14 dan skor maksimum sebesar 51. Nilai rata-rata (mean) pada variabel ini adalah 30 dengan standar deviasi (SD) sebesar 5. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat *Social Comparison Orientation* responden secara umum berada pada

kategori sedang. Standar deviasi yang tidak terlalu besar menandakan bahwa variasi jawaban responden terhadap skala ini relatif stabil dan tidak menunjukkan penyimpangan yang ekstrem.

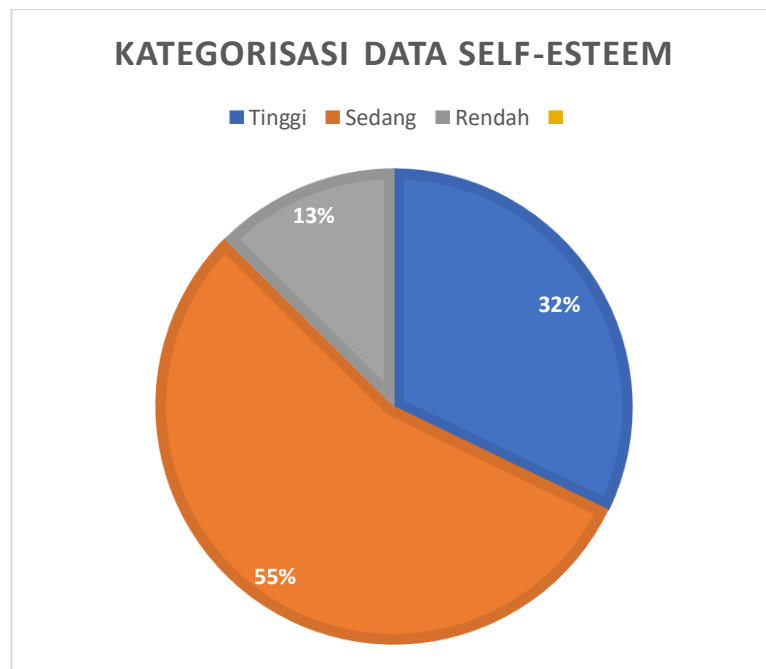
Selanjutnya, pada variabel *Body Image Satisfaction*, jumlah responden yang dianalisis tetap sebanyak 342 orang. Skor minimum yang diperoleh responden adalah 11 dan skor maksimum sebesar 41. Nilai rata-rata (mean) sebesar 24 dengan standar deviasi (SD) sebesar 6. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum persepsi responden terhadap *Body Image Satisfaction* berada pada kategori sedang. Nilai standar deviasi yang moderat menunjukkan adanya variasi skor, namun masih dalam batas yang wajar dan tidak terlalu menyebar jauh dari nilai rata-rata.

Setelah nilai mean dan standar deviasi dari masing-masing variabel diketahui, langkah berikutnya yang dilakukan dalam penelitian ini adalah melakukan proses kategorisasi data. Kategorisasi dilakukan dengan membagi skor ke dalam tiga kelompok, yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi, berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Proses ini bertujuan untuk mempermudah interpretasi data serta memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai distribusi tingkat masing-masing variabel pada responden penelitian.

Tabel 4. 5 Kategorisasi Data *Self-esteem*

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 49$	43	12.6%
Sedang	49-63	189	55.3%
Tinggi	$X \geq 63$	110	32.2%

Gambar 4. 1 Presentasi Kategorisasi *Self-esteem*



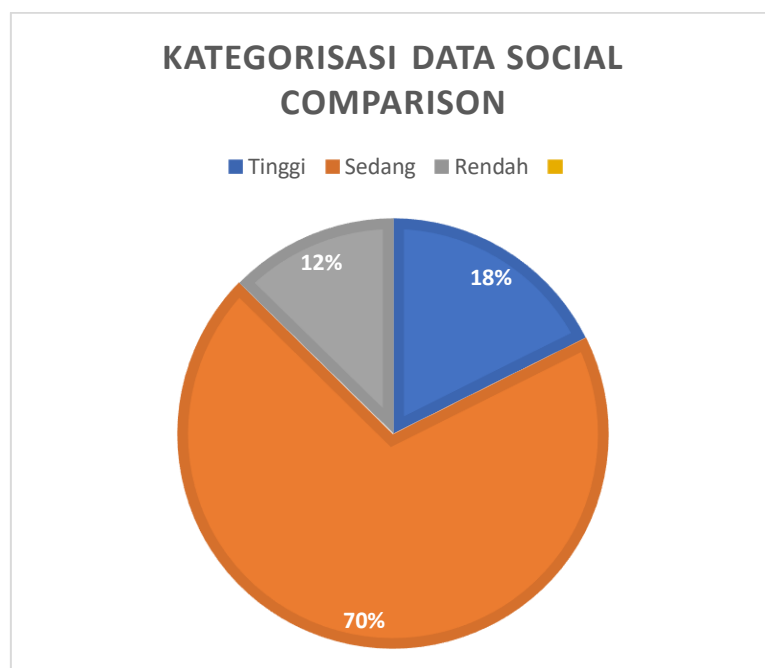
Berdasarkan hasil kategorisasi data pada variabel *Self-esteem* terhadap seluruh mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dari total 342 responden diperoleh bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 189 mahasiswa (55,3%), yang menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa memiliki tingkat penghargaan diri yang cukup baik dan relatif stabil. Selain itu, sebanyak 110 mahasiswa (32,2%) berada pada kategori tinggi, yang mengindikasikan adanya rasa percaya diri, penerimaan diri, dan keyakinan terhadap kemampuan pribadi yang kuat. Sementara itu, 43 mahasiswa (12,6%) termasuk dalam kategori rendah, yang menunjukkan masih terdapat sebagian kecil mahasiswa dengan tingkat *Self-esteem* yang kurang optimal. Secara keseluruhan, temuan ini menggambarkan bahwa tingkat *Self-esteem* mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang cenderung berada pada kategori sedang dengan kecenderungan positif.

2. Analisis Data Tingkat *Social Comparison Orientation*

Tabel 4. 6 Kategorisasi Data *Social Comparison Orientation*

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 25$	45	13.2%
Sedang	25-35	237	69.3%
Tinggi	$X \geq 35$	60	17.5%

Gambar 4. 2 Presentasi Kategorisasi *Social Comparison Orientation*



Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *Social Comparison Orientation* pada seluruh mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dari total 342 responden diperoleh bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 237 mahasiswa (69,3%), yang menunjukkan bahwa tingkat kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain berada pada taraf moderat. Selanjutnya, sebanyak 60 mahasiswa (17,5%) termasuk dalam kategori tinggi, yang mengindikasikan adanya kecenderungan yang cukup

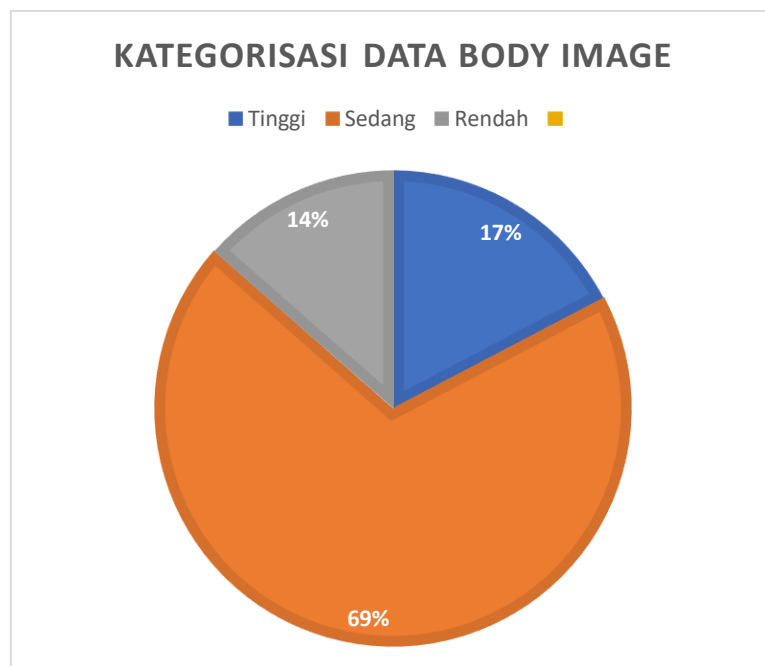
kuat dalam melakukan perbandingan sosial. Sementara itu, 45 mahasiswa (13,2%) berada pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa sebagian kecil mahasiswa memiliki kecenderungan yang rendah dalam membandingkan diri dengan orang lain. Secara keseluruhan, tingkat *Social Comparison Orientation* pada mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang cenderung berada pada kategori sedang.

3. Analisis Data Tingkat *Body Image Satisfaction*

Tabel 4. 7 Kategorisasi Data *Body Image Satisfaction*

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 18$	47	13.7%
Sedang	18-30	236	69.0%
Tinggi	$X \geq 30$	59	17.3%

Gambar 4. 3 Presentasi Kategorisasi *Body Image Satisfaction*



Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *Body Image Satisfaction* pada seluruh mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dari total 342 responden diperoleh bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 236 mahasiswa (69,0%), yang menunjukkan bahwa secara umum persepsi mahasiswa terhadap kondisi dan penampilan tubuhnya berada pada tingkat yang cukup positif dan relatif stabil. Selanjutnya, sebanyak 59 mahasiswa (17,3%) berada pada kategori tinggi, yang mengindikasikan adanya tingkat penerimaan dan evaluasi positif terhadap tubuh yang lebih kuat. Sementara itu, 47 mahasiswa (13,7%) termasuk dalam kategori rendah, yang menunjukkan bahwa masih terdapat sebagian mahasiswa yang memiliki persepsi kurang positif terhadap tubuhnya. Secara keseluruhan, tingkat *Body Image Satisfaction* mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang cenderung berada pada kategori sedang.

2. Uji Asumsi

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, penelitian ini terlebih dahulu menjalankan uji asumsi klasik sebagai prasyarat awal dalam penggunaan analisis regresi parametrik. Uji asumsi klasik ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang digunakan telah memenuhi kriteria statistik yang diperlukan, sehingga hasil analisis regresi yang dihasilkan dapat diinterpretasikan secara akurat, sah, dan dapat dipercaya.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah nilai residual dalam penelitian memiliki distribusi yang normal atau tidak. Pengujian ini menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini adalah dengan melihat nilai signifikansi (Sig.). Apabila nilai

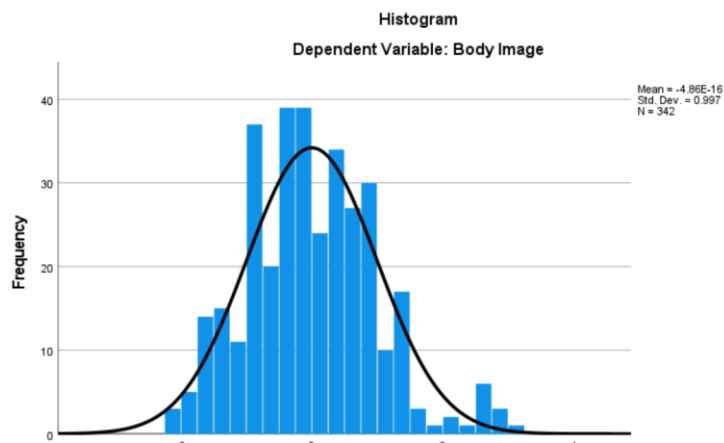
signifikansi lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05), maka data dapat dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05), maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Berikut disajikan hasil uji Kolmogorov-Smirnov yang diolah menggunakan program SPSS versi 26.00.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		342
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0.00000
	Std. Deviation	4,11728559
Most Extreme Differences	Absolute	,049
	Positive	,023
	Negative	-,049
Kolmogorov-Smirnov Z		1,255
Asymp. Sig. (2-tailed)		,052

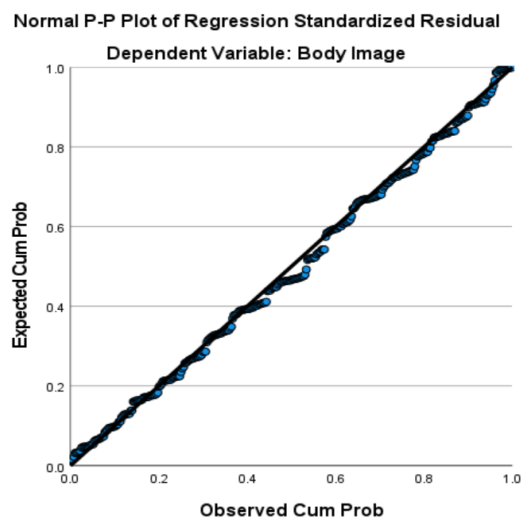
Berdasarkan hasil uji di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi pada uji Kolmogorov-Smirnov sebesar $0,052 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam model regresi telah terpenuhi. Selain itu, jumlah sampel dalam penelitian ini tergolong besar, sehingga hasil uji normalitas semakin memperkuat bahwa distribusi data cenderung mendekati normal. Untuk mendukung hasil tersebut, peneliti juga dapat melihat grafik Histogram dan P-P Plot guna memastikan bahwa sebaran data mengikuti pola distribusi normal. Grafik histogram dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 4. 4 Grafik Histogram Residual Terstandarisasi



Berdasarkan Gambar 4.1 mengenai grafik histogram residual terstandarisasi, terlihat bahwa sebaran data membentuk pola menyerupai kurva lonceng (bell-shaped curve) dan mengikuti garis distribusi normal. Batang histogram tampak menyebar secara simetris di sekitar nilai mean yang mendekati nol, tanpa adanya penyimpangan ekstrem yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa residual dalam model regresi cenderung berdistribusi normal. Dengan demikian, berdasarkan uji statistik Kolmogorov-Smirnov dan didukung oleh grafik histogram, dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas dalam penelitian ini telah terpenuhi.

Gambar 4. 5 Grafik Normal P-P Plot



Berdasarkan grafik Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual pada gambar di atas, terlihat bahwa titik-titik data menyebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa distribusi residual mendekati distribusi normal, karena pola penyebaran tidak menunjukkan penyimpangan yang berarti dari garis diagonal. Dengan demikian, berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov, grafik histogram, dan Normal P-P Plot, dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas dalam model regresi linear berganda telah terpenuhi sehingga analisis dapat dilanjutkan ke tahap pengujian berikutnya.

b. Uji Linearitas

Menurut Sugiyono dan Susanto (2015:323), uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linear dan signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat. Pengujian linearitas dapat dilakukan melalui prosedur *test of linearity*. Adapun kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi pada bagian linearity $\leq 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang linear. Berikut merupakan hasil uji linearitas yang diolah menggunakan program IBM SPSS versi 26.00 for Windows.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas *Self-esteem* dan *Body Image Satisfaction*

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>BODY IMAGE SATISFACTION</i>	Between Groups	(Combined) Linearity	5345.580	58	92.165	5.569	.001
		Deviation from Linearity	3785.592	1	3785.592	228.739	.001
			1559.989	57	27.368	1.654	.004
* <i>SELF-ESTEEM</i>	Within Groups		4617.393	283	16.550		
	Total		9962.973	341			

Berdasarkan hasil uji linearitas antara variabel *Self-esteem* dengan *Body Image Satisfaction*, diperoleh nilai signifikansi pada komponen Linearity sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dengan nilai $F = 228,739$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara *Self-esteem* dan *Body Image Satisfaction*. Artinya, perubahan pada tingkat *Self-esteem* cenderung diikuti oleh perubahan pada *Body Image Satisfaction* secara linear.

Selain itu, pada komponen Deviation from Linearity diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,004 ($p < 0,05$) dengan nilai $F = 1,654$. Nilai ini menunjukkan adanya penyimpangan dari garis linear, namun hubungan linear utama antara kedua variabel tetap signifikan. Secara keseluruhan, hasil uji linearitas ini menunjukkan bahwa hubungan antara *Self-esteem* dan *Body Image Satisfaction* dalam penelitian ini memiliki kecenderungan hubungan linear sehingga analisis regresi dapat digunakan untuk menguji pengaruh antara kedua variabel tersebut.

Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas *Social Comparison Orientation* dan *Body Image Satisfaction*

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>BODY IMAGE SATISFACTION</i>	Between Groups	(Combined)	1518.310	29	52.365	1.910	.004
		Linearity	42.100	1	42.100	1.536	.216
		Deviation from Linearity	1476.209	28	52.722	1.923	.004
<i>CTION</i>	Within Groups		8444.664	312	27.418		
<i>*SOCIAL COMPARISON ORIENTATION</i>	Total		9962.973	341			

Berdasarkan hasil uji linearitas antara variabel *Social Comparison Orientation* dengan *Body Image Satisfaction*, diperoleh nilai signifikansi pada komponen Linearity sebesar 0,216 ($p > 0,05$) dengan nilai $F = 1,536$. Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan linear antara *Social Comparison Orientation* dan *Body Image Satisfaction* tidak signifikan. Dengan demikian, secara statistik tidak terdapat bukti yang kuat bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut mengikuti pola hubungan linear yang signifikan.

Selanjutnya, pada komponen Deviation from Linearity diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,004 ($p < 0,05$) dengan nilai $F = 1,923$

. Hasil ini menunjukkan adanya penyimpangan dari hubungan linear antara *Social Comparison Orientation* dan *Body Image Satisfaction*. Dengan kata lain, hubungan antara kedua variabel tersebut cenderung tidak sepenuhnya mengikuti pola linear. Namun demikian, analisis regresi masih dapat digunakan untuk melihat pengaruh variabel *Social Comparison Orientation* terhadap *Body Image Satisfaction*, terutama jika dipertimbangkan bersama variabel lain dalam model penelitian.

3. Uji Hipotesis

a) Uji Koefisien Determinasi

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda pada tabel *Model Summary*, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,653 yang menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antara variabel *Self-esteem* dan *Social Comparison Orientation* dengan *Body Image Satisfaction*. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,427 menunjukkan bahwa kedua variabel bebas tersebut secara simultan mampu menjelaskan sebesar 42,7% variasi pada variabel *Body Image*

Satisfaction, sedangkan sisanya sebesar 57,3% dipengaruhi oleh variabel lain di luar model penelitian ini yang tidak diteliti, seperti faktor lingkungan sosial, media, budaya, maupun faktor psikologis lainnya. Selain itu, nilai Adjusted R Square sebesar 0,423 mengindikasikan bahwa setelah disesuaikan dengan jumlah prediktor yang digunakan, kontribusi *Self-esteem* dan *Social Comparison Orientation* terhadap *Body Image Satisfaction* tetap relatif besar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi yang digunakan memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menjelaskan variasi *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa.

b) Uji F (Anova)

Tabel 4. 11 Hasil Uji F

Model	df	F	Sig.
Regression	2	124.614	<.001 ^b
Residual	339		
Total	341		

Berdasarkan hasil uji F yang ditampilkan pada tabel ANOVA, diperoleh nilai F hitung sebesar 124,614 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa secara simultan variabel *Self-esteem* dan *Social Comparison Orientation* berpengaruh signifikan terhadap *Body Image Satisfaction*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi linear berganda yang digunakan dalam penelitian ini layak dan memenuhi syarat untuk menjelaskan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Hasil uji ini juga menunjukkan bahwa *Self-esteem* dan *Social Comparison Orientation* secara bersama-sama memiliki peran yang bermakna dalam memengaruhi tingkat *Body Image*

Satisfaction Satisfaction pada mahasiswa, sehingga hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh simultan antara kedua variabel bebas terhadap variabel terikat dapat diterima.

c) Uji T

Tabel 4. 12 Hasil Uji T

Model	Standardized Coefficients	
	Beta	Sig.
1 (Constant)		.637
<i>Self-esteem</i>	.717	.019
<i>Social Comparison Orientation</i>	.238	.000

Berdasarkan hasil uji t pada tabel *Coefficients*, diketahui bahwa variabel *Self-esteem* memiliki nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,279 dengan nilai t hitung sebesar 15,709 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa *Self-esteem* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Body Image Satisfaction*, yang berarti semakin tinggi tingkat *Self-esteem* mahasiswa maka semakin tinggi pula *Body Image Satisfaction* yang dimiliki. Dengan demikian, hipotesis parsial yang menyatakan adanya pengaruh *Self-esteem* terhadap *Body Image Satisfaction* dapat diterima.

Selanjutnya, variabel *Social Comparison Orientation* juga menunjukkan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *Body Image Satisfaction*, dengan nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,231, nilai t hitung sebesar 5,219, dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa *Social Comparison Orientation* memiliki peran yang bermakna dalam memengaruhi *Body Image Satisfaction* mahasiswa. Sementara itu, nilai konstanta memiliki signifikansi sebesar 0,637 ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa

konstanta tidak berpengaruh signifikan terhadap *Body Image Satisfaction*. Secara keseluruhan, hasil uji t ini mengindikasikan bahwa masing-masing variabel bebas memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *Body Image Satisfaction* secara parsial.

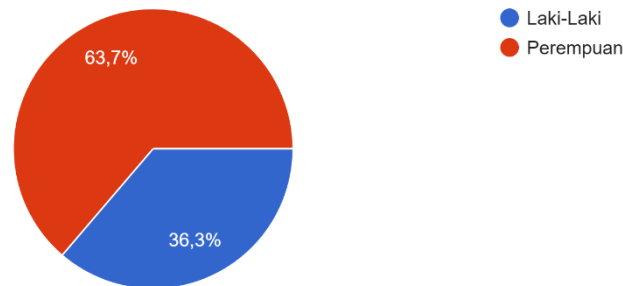
D. Hasil Penelitian

1. Gambaran Populasi Respondenn dan Distribusi Kategori Variabel Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan jumlah responden sebanyak 342 mahasiswa yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner penelitian. Responden dalam penelitian ini berasal dari berbagai fakultas dan latar belakang akademik yang berbeda sehingga dapat memberikan gambaran yang cukup representatif mengenai kondisi psikologis mahasiswa terkait variabel *Self-esteem*, *Social Comparison Orientation*, dan *Body Image Satisfaction*. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, responden dalam penelitian ini terdiri dari 218 mahasiswa perempuan (63,7%) dan 124 mahasiswa laki-laki (36,3%). Komposisi ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan dalam penelitian adalah perempuan. Dalam kajian psikologi, perempuan seringkali dilaporkan memiliki sensitivitas yang lebih tinggi terhadap isu citra tubuh karena adanya tekanan sosial yang kuat terkait standar kecantikan dan penampilan fisik. Namun demikian, laki-laki juga tidak sepenuhnya terlepas dari standar sosial mengenai maskulinitas yang menekankan aspek fisik tertentu seperti tubuh yang atletis atau proporsional.

Gambar 4. 6 Presentasi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin
342 jawaban



Selain karakteristik responden, penelitian ini juga menggambarkan distribusi kategori pada masing-masing variabel penelitian yang diklasifikasikan ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah. Kategorisasi ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi psikologis responden sebelum dilakukan analisis lebih lanjut terkait hubungan maupun pengaruh antar variabel penelitian.

Pada variabel *Self-esteem*, hasil kategorisasi data menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 189 mahasiswa atau 55,3% dari total responden. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat penghargaan diri yang cukup baik, namun belum sepenuhnya stabil dalam berbagai situasi sosial. Individu yang berada pada kategori *Self-esteem* sedang umumnya memiliki evaluasi diri yang relatif positif, tetapi masih dapat mengalami fluktuasi ketika menghadapi tekanan eksternal seperti kritik dari lingkungan sosial, kegagalan akademik, atau perbandingan dengan orang lain. Selanjutnya, sebanyak 110 mahasiswa atau 32,2% berada pada kategori *Self-esteem* tinggi. Mahasiswa dalam kategori ini menunjukkan tingkat penerimaan diri yang baik, rasa percaya diri yang relatif stabil, serta kemampuan untuk menilai dirinya secara lebih objektif. Individu dengan *Self-esteem* tinggi

biasanya mampu mempertahankan penilaian positif terhadap dirinya meskipun menghadapi evaluasi negatif dari lingkungan. Sementara itu, sebanyak 43 mahasiswa atau 12,6% berada pada kategori *Self-esteem* rendah. Meskipun jumlahnya relatif lebih kecil dibandingkan kategori lainnya, kelompok ini memiliki kerentanan psikologis yang lebih tinggi karena cenderung memandang dirinya secara negatif, meragukan kemampuan diri, serta sangat dipengaruhi oleh penilaian eksternal dalam membentuk harga diri.

Pada variabel *Social Comparison Orientation*, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa juga berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 237 mahasiswa atau 69,3% dari total responden. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa masih melakukan proses perbandingan sosial dalam kehidupan sehari-hari, namun dalam tingkat yang relatif moderat. Mahasiswa dalam kategori ini biasanya melakukan perbandingan dengan orang lain sebagai bagian dari proses evaluasi diri, namun tidak menjadikannya sebagai satu-satunya dasar dalam menilai dirinya. Selanjutnya, sebanyak 60 mahasiswa atau 17,5% berada pada kategori *Social Comparison Orientation* tinggi. Individu dalam kategori ini memiliki kecenderungan yang lebih kuat untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, baik dalam aspek penampilan fisik, kemampuan akademik, maupun pencapaian sosial. Kondisi ini dapat meningkatkan kemungkinan munculnya ketidakpuasan terhadap diri apabila individu merasa bahwa dirinya tidak mampu mencapai standar yang dimiliki oleh orang lain. Sementara itu, sebanyak 45 mahasiswa atau 13,2% berada pada kategori *Social Comparison Orientation* rendah, yang menunjukkan bahwa individu dalam kelompok ini cenderung tidak terlalu sering membandingkan

dirinya dengan orang lain dan lebih mengandalkan evaluasi diri secara internal dalam menilai kemampuan maupun kondisi dirinya.

Pada variabel *Body Image Satisfaction*, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 236 mahasiswa atau 69,0% dari total responden. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki persepsi yang cukup stabil terhadap kondisi tubuhnya, meskipun masih terdapat kemungkinan mengalami ketidakpuasan terhadap beberapa aspek penampilan fisik. Mahasiswa dalam kategori ini umumnya mampu menerima kondisi tubuhnya secara relatif realistis, namun tetap dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti standar kecantikan yang berkembang di lingkungan sosial atau paparan media sosial. Selanjutnya, sebanyak 59 mahasiswa atau 17,3% berada pada kategori *Body Image Satisfaction* tinggi, yang menunjukkan bahwa kelompok ini memiliki tingkat kepuasan yang lebih tinggi terhadap kondisi tubuhnya serta mampu menerima kekurangan fisik yang dimilikinya. Individu dalam kategori ini biasanya memiliki penerimaan diri yang lebih baik serta tidak menjadikan penampilan fisik sebagai satu-satunya sumber penilaian terhadap dirinya. Sementara itu, sebanyak 47 mahasiswa atau 13,7% berada pada kategori *Body Image Satisfaction* rendah, yang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami ketidakpuasan terhadap kondisi tubuhnya. Individu dalam kategori ini cenderung lebih fokus pada kekurangan fisik yang dimilikinya serta lebih rentan terhadap pengaruh standar kecantikan atau penampilan yang berkembang di lingkungan sosial.

Perbedaan kategori tinggi, sedang, dan rendah pada masing-masing variabel tersebut menunjukkan adanya variasi kondisi psikologis mahasiswa dalam memandang dirinya sendiri maupun tubuhnya. Mahasiswa dengan *Self-*

esteem tinggi cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih baik sehingga lebih mampu membangun *Body Image Satisfaction* yang positif. Sebaliknya, mahasiswa dengan *Self-esteem* rendah lebih rentan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya karena penilaian dirinya lebih banyak dipengaruhi oleh standar eksternal. Selain itu, kecenderungan melakukan *Social Comparison Orientation* juga dapat mempengaruhi bagaimana individu memandang tubuhnya. Mahasiswa yang memiliki tingkat *Social Comparison Orientation* tinggi cenderung lebih sering membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap memiliki penampilan lebih ideal, sehingga dapat meningkatkan kemungkinan munculnya ketidakpuasan terhadap tubuh.

Secara keseluruhan, distribusi kategorisasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang pada ketiga variabel penelitian, yaitu *Self-esteem*, *Social Comparison Orientation*, dan *Body Image Satisfaction*. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis mahasiswa dalam penelitian ini cenderung berada pada tingkat yang moderat atau cukup adaptif. Meskipun demikian, keberadaan sebagian mahasiswa yang berada pada kategori rendah pada variabel *Self-esteem* dan *Body Image Satisfaction* tetap menjadi perhatian penting karena kondisi tersebut dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang dapat membantu mahasiswa mengembangkan penerimaan diri yang lebih baik serta mengurangi kecenderungan melakukan perbandingan sosial yang tidak adaptif agar dapat membangun *Body Image Satisfaction* yang lebih positif.

2. Pengaruh *Self-esteem* terhadap *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Self-esteem merupakan konstruk psikologis yang merujuk pada evaluasi menyeluruh individu terhadap dirinya sendiri, baik dalam aspek kompetensi, keberhargaan, maupun penerimaan diri. Dalam konteks perkembangan dewasa awal, *Self-esteem* memiliki peran yang sangat signifikan karena pada fase ini individu berada dalam proses konsolidasi identitas diri, pencapaian kemandirian, serta penyesuaian terhadap tuntutan sosial dan akademik. Mahasiswa sebagai kelompok dewasa awal kerap menghadapi dinamika sosial yang kompleks, termasuk paparan standar penampilan fisik yang dibentuk oleh lingkungan sosial, media, dan budaya. Oleh karena itu, *Self-esteem* menjadi fondasi penting dalam membentuk bagaimana individu memaknai dirinya, termasuk dalam membangun persepsi terhadap tubuh atau *Body Image Satisfaction*.

Penelitian ini melibatkan 342 mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang terdiri dari 218 responden perempuan (63,7%) dan 124 responden laki-laki (36,3%). Distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan adalah perempuan, yang secara teoritis sering dikaitkan dengan tingkat sensitivitas yang lebih tinggi terhadap isu citra tubuh akibat tekanan sosial terkait standar kecantikan. Namun demikian, laki-laki juga tidak terlepas dari konstruksi sosial mengenai maskulinitas dan standar fisik tertentu. Dengan demikian, komposisi responden dalam penelitian ini memberikan gambaran yang cukup representatif mengenai dinamika *Self-esteem* dan *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa lintas gender.

Tabel 4. 13 Pembentuk Utama Variabel *Self-esteem*

Aspek	Indikator	Skor total Aspek	Skor total variabel	Presentase (%)
--------------	------------------	-------------------------	----------------------------	-----------------------

<i>Performance</i>	Keyakinan terhadap kemampuan diri, pencapaian, dan kompetensi individu	7.420	19.615	37,83%
<i>Social</i>	Perasaan dihargai, diterima, dan diakui oleh orang lain	6.985		35,61%
<i>Appearance</i>	Penerimaan terhadap kondisi fisik dan penampilan diri	5.210		26,56%

Berdasarkan hasil analisis deskriptif variabel *self-esteem*, diperoleh bahwa aspek *performance* memiliki skor total sebesar 7.420 dengan persentase sebesar 37,83%, aspek *social* sebesar 6.985 dengan persentase sebesar 35,61%, dan aspek *appearance* sebesar 5.210 dengan persentase sebesar 26,56%. Selain itu, nilai rata-rata aspek *performance* (3,28) lebih tinggi dibandingkan aspek *social* (3,09) dan *appearance* (2,97).

Hasil ini menunjukkan bahwa aspek *performance* merupakan aspek yang paling dominan dalam variabel *self-esteem* pada responden penelitian. Dominannya aspek *performance* dalam *self-esteem* menunjukkan bahwa individu cenderung menilai harga diri mereka berdasarkan kemampuan, pencapaian, dan kompetensi yang dimiliki. Hal ini mengindikasikan bahwa keberhasilan dalam aspek akademik, keterampilan, maupun prestasi menjadi faktor utama dalam membentuk penilaian diri individu.

Sebaliknya, aspek *social* dan *appearance* memiliki kontribusi yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa penghargaan dari orang lain maupun

penerimaan terhadap kondisi fisik bukan menjadi faktor utama dalam pembentukan *self-esteem* pada responden penelitian.

Temuan ini mengindikasikan bahwa responden lebih berorientasi pada pencapaian dan kemampuan sebagai dasar evaluasi diri, yang sejalan dengan karakteristik individu pada tahap perkembangan dewasa awal yang cenderung fokus pada kompetensi dan pengembangan diri.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap variabel *Self-esteem*, diperoleh bahwa sebanyak 189 mahasiswa atau 55,3% berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa lebih dari separuh responden memiliki tingkat penghargaan diri yang cukup memadai, namun belum sepenuhnya stabil dalam berbagai situasi sosial. Individu pada kategori ini cenderung memiliki evaluasi diri yang relatif positif, tetapi masih memungkinkan terjadinya fluktuasi ketika menghadapi tekanan eksternal seperti kritik, perbandingan sosial, maupun kegagalan akademik. Selanjutnya, sebanyak 110 mahasiswa atau 32,2% berada pada kategori *Self-esteem* tinggi. Kelompok ini menunjukkan karakteristik penerimaan diri yang kuat, rasa percaya diri yang stabil, serta kecenderungan untuk menilai diri berdasarkan standar internal yang realistis. Individu dengan *Self-esteem* tinggi umumnya mampu mempertahankan persepsi positif terhadap diri meskipun menghadapi evaluasi negatif dari lingkungan. Di sisi lain, sebanyak 43 mahasiswa atau 12,6% berada pada kategori *Self-esteem* rendah. Walaupun persentasenya relatif kecil dibandingkan kategori lainnya, kelompok ini memiliki kerentanan psikologis yang lebih tinggi karena cenderung memandang diri secara negatif, meragukan kemampuan diri, serta sangat dipengaruhi oleh validasi eksternal dalam membentuk harga diri.

Perbedaan antara ketiga kategori tersebut tidak hanya bersifat kuantitatif, tetapi juga mencerminkan kualitas evaluasi diri yang berbeda secara psikologis. Mahasiswa dengan *Self-esteem* tinggi menunjukkan kestabilan emosional yang lebih baik dan memiliki kecenderungan untuk menerima kekurangan diri tanpa menjadikannya sebagai sumber penurunan nilai diri secara keseluruhan. Sebaliknya, mahasiswa dengan *Self-esteem* rendah lebih rentan terhadap distorsi kognitif dalam menilai diri, seperti kecenderungan melakukan perbandingan sosial secara berlebihan atau melakukan generalisasi negatif terhadap kekurangan fisik yang dimiliki. Adapun mahasiswa dengan *Self-esteem* sedang berada pada posisi transisional, yaitu memiliki potensi untuk berkembang ke arah yang lebih adaptif, tetapi juga berisiko mengalami penurunan apabila tidak didukung oleh lingkungan sosial yang kondusif.

Hasil analisis inferensial melalui uji regresi menunjukkan bahwa *Self-esteem* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *Body Image Satisfaction* mahasiswa. Nilai koefisien regresi sebesar 0,246 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($< 0,05$) mengindikasikan bahwa peningkatan *Self-esteem* secara statistik diikuti oleh peningkatan skor *Body Image Satisfaction*. Artinya, setiap kenaikan satu satuan pada *Self-esteem* akan meningkatkan *Body Image Satisfaction* sebesar 0,246 satuan. Selain itu, nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,181 menunjukkan bahwa *Self-esteem* memberikan kontribusi sebesar 18,1% terhadap variasi *Body Image Satisfaction* mahasiswa, sedangkan 81,9% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar model penelitian, seperti faktor sosial budaya, paparan media, pengalaman interpersonal, serta faktor psikologis lainnya.

Temuan ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh *Self-esteem* terhadap *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa

terbukti dan dapat diterima. Secara reflektif, hasil ini dapat dijelaskan karena individu yang memiliki *Self-esteem* tinggi cenderung memiliki penilaian diri yang lebih stabil dan tidak sepenuhnya menggantungkan nilai dirinya pada aspek penampilan fisik. Mahasiswa dengan tingkat *Self-esteem* yang baik mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri secara lebih objektif sehingga tidak mudah terpengaruh oleh standar kecantikan atau ketampanan yang dibentuk oleh lingkungan sosial maupun media. Sebaliknya, individu dengan *Self-esteem* rendah lebih rentan menjadikan penampilan fisik sebagai sumber utama penilaian diri sehingga lebih mudah mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya.

3. Pengaruh *Social Comparison Orientation* terhadap *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Social Comparison Orientation atau perbandingan sosial merupakan proses psikologis ketika individu menilai kemampuan, karakteristik, maupun kondisi dirinya dengan cara membandingkan diri dengan orang lain. Konsep *Social Comparison Orientation* pertama kali dikemukakan oleh Festinger yang menjelaskan bahwa individu memiliki kecenderungan alami untuk mengevaluasi dirinya melalui perbandingan dengan orang lain ketika standar objektif tidak tersedia. Dalam konteks penampilan fisik, *Social Comparison Orientation* sering kali terjadi ketika individu membandingkan bentuk tubuh, berat badan, tinggi badan, maupun karakteristik fisik lainnya dengan orang lain yang dianggap memiliki penampilan lebih ideal.

Pada masa dewasa awal, khususnya pada mahasiswa, proses *Social Comparison Orientation* menjadi semakin intens karena individu berada dalam lingkungan sosial yang luas serta memiliki tingkat interaksi sosial yang tinggi.

Mahasiswa tidak hanya berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya di lingkungan kampus, tetapi juga terpapar berbagai standar kecantikan dan ketampanan yang disebarluaskan melalui media sosial, media massa, serta budaya populer. Paparan tersebut dapat memicu individu untuk membandingkan kondisi tubuhnya dengan orang lain yang dianggap memiliki penampilan lebih menarik atau sesuai dengan standar ideal yang berkembang di masyarakat.

Dalam konteks psikologi, *Social Comparison Orientation* dapat terjadi dalam dua bentuk utama, yaitu *upward comparison* dan *downward comparison*. *Upward comparison* terjadi ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap memiliki kondisi yang lebih baik, lebih menarik, atau lebih ideal. Sebaliknya, *downward comparison* terjadi ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap memiliki kondisi yang kurang baik. Dalam konteks *Body Image Satisfaction*, *upward comparison* sering kali lebih dominan terjadi karena individu cenderung membandingkan dirinya dengan figur yang dianggap memiliki tubuh ideal, seperti selebriti, influencer, atau teman sebaya yang memiliki penampilan fisik menarik.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dalam penelitian ini, tingkat *Social Comparison Orientation* pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan variasi yang cukup beragam. Sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa mahasiswa masih melakukan proses perbandingan sosial dalam kehidupan sehari-hari, namun dalam batas yang relatif wajar. Meskipun demikian, terdapat pula sebagian mahasiswa yang berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan kecenderungan lebih besar untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, terutama dalam aspek penampilan fisik.

Tabel 4. 14 Pembentuk Utama Variabel *Social Comparison Orientation*

Aspek	Indikator	Skor total Aspek	Skor total variabel	Prresentase (%)
Kemampuan (<i>Ability</i>)	Perbandingan berdasarkan kemampuan, pencapaian, dan kompetensi individu	6380	10335	61,73%
Pendapat (<i>Opinion</i>)	Perbandingan berdasarkan opini, keyakinan, dan pandangan individu	3955		38,27%

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap variabel *social comparison*, diperoleh bahwa aspek kemampuan (*ability*) memiliki skor total sebesar 6380 dengan persentase kontribusi sebesar 61,73%, sedangkan aspek pendapat (*opinion*) memiliki skor total sebesar 3955 dengan persentase sebesar 38,27%. Total skor keseluruhan variabel *social comparison* adalah sebesar 10.335.

Selain itu, berdasarkan nilai rata-rata, aspek kemampuan memiliki mean sebesar 3,11, sedangkan aspek pendapat memiliki mean sebesar 2,31. Hal ini menunjukkan bahwa aspek kemampuan memiliki nilai yang lebih tinggi dibandingkan aspek pendapat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aspek kemampuan merupakan aspek yang paling dominan dalam variabel *social comparison* pada responden penelitian.

Dominannya aspek kemampuan (*ability*) dalam variabel *social comparison* menunjukkan bahwa individu cenderung lebih sering melakukan perbandingan sosial berdasarkan kemampuan, pencapaian, serta kompetensi yang dimiliki dibandingkan dengan aspek pendapat. Perbandingan yang berbasis kemampuan umumnya bersifat lebih objektif dan terukur, seperti prestasi

akademik, keterampilan, maupun keberhasilan individu dalam suatu bidang tertentu.

Hal ini sejalan dengan konsep *Social Comparison Theory* yang menyatakan bahwa individu memiliki dorongan untuk mengevaluasi diri, terutama dalam kondisi ketika standar objektif tidak tersedia, dengan cara membandingkan dirinya dengan orang lain. Dalam konteks ini, kemampuan menjadi indikator yang lebih jelas dan konkret untuk dijadikan acuan evaluasi diri dibandingkan opini yang bersifat subjektif.

Sementara itu, aspek pendapat (*opinion*) memiliki kontribusi yang lebih rendah. Hal ini dapat disebabkan karena opini atau pandangan individu cenderung lebih fleksibel, subjektif, dan tidak selalu memiliki tolok ukur yang pasti. Akibatnya, individu tidak selalu menjadikan opini sebagai dasar utama dalam melakukan perbandingan sosial.

Dengan demikian, tingginya kontribusi aspek kemampuan menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini lebih menekankan evaluasi diri pada aspek yang berkaitan dengan performa dan kompetensi. Hal ini mengindikasikan bahwa dalam konteks kehidupan responden, khususnya sebagai mahasiswa, perbandingan sosial lebih banyak terjadi dalam ranah akademik, prestasi, maupun kemampuan individu lainnya.

4. Pengaruh *Self-esteem* dan *Social Comparison Orientation* secara simultan terhadap *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda yang telah dilakukan, diperoleh nilai R sebesar 0,653 dengan R Square sebesar 0,427 dan Adjusted R

Square sebesar 0,423. Nilai tersebut menunjukkan bahwa variabel *Self-esteem* dan *Social Comparison Orientation* secara simultan memiliki kontribusi sebesar 42,7% terhadap *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, sedangkan 57,3% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama memiliki pengaruh yang cukup kuat dalam menjelaskan variasi *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa.

E. Pembahasan

1. Pengaruh *Self-esteem* terhadap *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Self-esteem* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa, sehingga hipotesis penelitian dapat diterima. Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* berperan penting dalam membentuk *body image satisfaction* pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, hal ini menunjukkan dari daya individu dengan tingkat *self-esteem* yang tinggi cenderung mampu menerima dan menilai kondisi tubuhnya secara lebih positif tanpa terlalu bergantung pada standar eksternal. Hal ini selaras dengan teori *self-esteem* dari Rosenberg yang menekankan bahwa harga diri merupakan evaluasi menyeluruh terhadap diri yang memengaruhi cara individu memandang dirinya, serta didukung oleh konsep *body image* dari Cash yang menyatakan bahwa persepsi terhadap tubuh dipengaruhi oleh aspek kognitif dan afektif. Dengan demikian, ketika individu memiliki penghargaan diri yang baik, ia tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial maupun perbandingan

dengan orang lain, sehingga mampu mengembangkan kepuasan terhadap citra tubuhnya secara lebih sehat dan adaptif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan *Self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki persepsi yang lebih positif terhadap tubuhnya. Sebaliknya, mahasiswa dengan *Self-esteem* yang rendah cenderung lebih mudah merasa tidak puas terhadap kondisi fisiknya karena menilai diri berdasarkan standar eksternal seperti standar kecantikan yang berkembang di lingkungan sosial. Temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *Self-esteem* memiliki hubungan yang signifikan dengan *Body Image Satisfaction*. Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Fitriana (2020) menemukan bahwa *Self-esteem* berpengaruh positif terhadap *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa, di mana individu dengan *Self-esteem* tinggi cenderung memiliki penerimaan tubuh yang lebih baik serta tidak mudah terpengaruh oleh standar penampilan yang tidak realistis. Selain itu, penelitian Sari dan Nuryoto (2019) juga menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *Self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki kepuasan tubuh yang lebih baik dibandingkan individu dengan *Self-esteem* rendah.

Temuan serupa juga ditemukan dalam penelitian Pratiwi dan Suryanto (2021) yang menunjukkan bahwa *Self-esteem* berperan penting dalam membentuk persepsi positif terhadap tubuh pada mahasiswa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa individu yang memiliki *Self-esteem* tinggi cenderung mampu menerima kondisi fisiknya secara lebih objektif serta tidak terlalu bergantung pada penilaian sosial dalam mengevaluasi dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa *Self-esteem* dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang

membantu individu dalam menghadapi tekanan sosial terkait standar kecantikan atau penampilan fisik.

Dengan demikian, berbagai hasil penelitian tersebut memperkuat temuan dalam penelitian ini bahwa *Self-esteem* memiliki peran penting dalam membentuk *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa. Individu dengan *Self-esteem* yang baik cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih tinggi sehingga mampu membangun citra tubuh yang lebih positif dan adaptif.

Secara teoretis, hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui perspektif psikologi kognitif sosial yang menyatakan bahwa persepsi terhadap tubuh tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi fisik semata, tetapi juga oleh bagaimana individu menilai dirinya secara keseluruhan. *Self-esteem* yang tinggi berfungsi sebagai mekanisme protektif yang membantu individu menyaring tekanan sosial terkait standar penampilan. Dengan kata lain, individu dengan *Self-esteem* tinggi cenderung lebih resilien terhadap tekanan sosial yang berkaitan dengan citra tubuh.

Implikasi dari temuan penelitian ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan *Body Image Satisfaction* positif pada mahasiswa tidak dapat dilepaskan dari penguatan *Self-esteem*. Oleh karena itu, institusi pendidikan tinggi dapat mengembangkan berbagai program yang berfokus pada pengembangan penghargaan diri, seperti pelatihan pengembangan diri, konseling psikologis, maupun kegiatan yang mendorong mahasiswa untuk mengenali potensi dan kelebihan dirinya secara lebih objektif. Melalui upaya tersebut, mahasiswa diharapkan mampu membangun citra tubuh yang lebih sehat serta memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tekanan sosial terkait penampilan fisik,

2. Pengaruh *Social Comparison Orientation* terhadap *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa *social comparison orientation* memiliki peran penting dalam memengaruhi *body image satisfaction* pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Individu yang memiliki kecenderungan tinggi dalam melakukan perbandingan sosial cenderung lebih sering menilai dirinya berdasarkan standar orang lain, terutama dalam hal penampilan fisik, sehingga berpotensi menurunkan kepuasan terhadap citra tubuhnya. Hal ini sejalan dengan teori perbandingan sosial dari Festinger yang menyatakan bahwa individu secara alami membandingkan dirinya dengan orang lain sebagai cara untuk mengevaluasi diri, serta diperkuat oleh konsep *body image* dari Cash yang menekankan bahwa persepsi terhadap tubuh dipengaruhi oleh faktor sosial dan lingkungan. Dengan demikian, semakin tinggi orientasi perbandingan sosial, terutama yang bersifat *upward comparison*, maka semakin besar kemungkinan individu mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya, karena standar yang digunakan cenderung tidak realistis dan sulit dicapai.

Hasil analisis inferensial melalui uji regresi menunjukkan bahwa *Social Comparison Orientation* memiliki pengaruh terhadap *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan individu untuk melakukan perbandingan sosial berperan dalam membentuk bagaimana individu memandang dan mengevaluasi tubuhnya. Individu yang sering melakukan *Social Comparison Orientation*, khususnya *upward comparison*, cenderung lebih mudah merasa

tidak puas terhadap kondisi tubuhnya karena mereka membandingkan dirinya dengan standar penampilan yang dianggap lebih ideal.

Hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh *Social Comparison Orientation* terhadap *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa dapat diterima. Secara reflektif, hasil ini dapat dijelaskan karena proses perbandingan sosial membuat individu mengevaluasi dirinya berdasarkan standar eksternal yang berasal dari lingkungan sosial. Ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap memiliki tubuh lebih ideal, maka individu tersebut dapat mengalami ketidakpuasan terhadap kondisi tubuhnya sendiri. Sebaliknya, individu yang tidak terlalu sering melakukan *Social Comparison Orientation* cenderung lebih mampu menerima kondisi tubuhnya secara lebih realistis dan tidak mudah terpengaruh oleh standar penampilan yang berkembang di lingkungan sosial.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *Social Comparison Orientation* berperan sebagai salah satu faktor psikologis yang dapat mempengaruhi terbentuknya *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan tinggi dalam melakukan *Social Comparison Orientation* cenderung lebih sensitif terhadap penilaian sosial mengenai penampilan fisik. Kondisi ini dapat menyebabkan individu lebih fokus pada kekurangan fisiknya dibandingkan dengan kelebihan yang dimilikinya. Akibatnya, individu dapat mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya serta mengembangkan *Body Image Satisfaction* yang negatif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *Social Comparison Orientation* memiliki hubungan yang signifikan dengan *Body Image Satisfaction*. Penelitian yang dilakukan oleh

Megawati dan Nurhayati (2023) menemukan bahwa *Social Comparison Orientation* berpengaruh terhadap *Body Image Satisfaction* pada mahasiswi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang sering melakukan perbandingan sosial cenderung memiliki tingkat kepuasan tubuh yang lebih rendah karena mereka membandingkan kondisi tubuhnya dengan standar kecantikan yang dianggap lebih ideal.

Temuan serupa juga ditemukan dalam penelitian Septianningsih dan Sakti (2021) yang menunjukkan bahwa *Social Comparison Orientation* memiliki pengaruh signifikan terhadap *Body Image Satisfaction* pada perempuan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa individu yang sering melakukan perbandingan sosial cenderung mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya karena mereka menilai dirinya berdasarkan standar eksternal yang tidak selalu realistis. Ketika individu merasa bahwa dirinya tidak mampu mencapai standar tersebut, maka individu dapat mengalami penurunan kepuasan terhadap tubuhnya.

Selain itu, penelitian Asih dan Dayita (2025) juga menunjukkan bahwa *Social Comparison Orientation* memiliki pengaruh terhadap body dissatisfaction pada mahasiswa pengguna media sosial. Penelitian tersebut menemukan bahwa paparan terhadap konten media sosial yang menampilkan standar kecantikan tertentu dapat mendorong individu untuk melakukan *Social Comparison Orientation* secara lebih intens. Kondisi ini pada akhirnya dapat mempengaruhi bagaimana individu memandang tubuhnya sendiri serta meningkatkan risiko munculnya ketidakpuasan terhadap tubuh.

Secara teoretis, hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui perspektif psikologi sosial yang menyatakan bahwa persepsi individu terhadap dirinya

tidak terbentuk secara terpisah dari lingkungan sosial. Individu cenderung menggunakan orang lain sebagai referensi dalam mengevaluasi dirinya, termasuk dalam aspek penampilan fisik. Oleh karena itu, semakin sering individu melakukan *Social Comparison Orientation*, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut menginternalisasi standar penampilan yang berasal dari lingkungan sosial.

Implikasi dari temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan kesadaran diri serta kemampuan menerima kondisi tubuh secara realistis. Lingkungan pendidikan tinggi dapat berperan dalam membantu mahasiswa mengembangkan *Body Image Satisfaction* yang lebih sehat melalui berbagai program edukasi, seperti literasi media sosial, kampanye body positivity, serta program pengembangan konsep diri. Melalui program tersebut, mahasiswa diharapkan mampu memahami bahwa standar kecantikan yang berkembang di masyarakat sering kali bersifat tidak realistis dan tidak selalu mencerminkan nilai diri seseorang

Selain itu, mahasiswa juga perlu didorong untuk mengembangkan evaluasi diri yang lebih internal, yaitu menilai dirinya berdasarkan kemampuan, potensi, serta pencapaian yang dimilikinya, bukan hanya berdasarkan penampilan fisik semata. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan mampu mengurangi kecenderungan melakukan *Social Comparison Orientation* yang tidak adaptif sehingga dapat membangun *Body Image Satisfaction* yang lebih positif

3. Pengaruh *Self-esteem* dan *Social Comparison Orientation* secara simultan terhadap *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *Self-esteem* dan *Social Comparison Orientation* secara simultan berpengaruh terhadap *Body Image Satisfaction*, sehingga hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima. Hal ini mengindikasikan bahwa pembentukan *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh bagaimana individu menilai dirinya sendiri, tetapi juga oleh bagaimana individu membandingkan dirinya dengan orang lain di lingkungan sosialnya. *Self-esteem* berkaitan dengan evaluasi individu terhadap nilai dirinya secara keseluruhan, termasuk bagaimana individu menerima dan menilai penampilan fisiknya. Individu yang memiliki *Self-esteem* tinggi cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih baik serta mampu memandang tubuhnya secara lebih positif. Sebaliknya, individu dengan *Self-esteem* yang rendah cenderung lebih mudah merasa tidak puas terhadap tubuhnya dan lebih rentan mengalami *Body Image Satisfaction* negatif.

Selain itu, *Social Comparison Orientation* juga memiliki peran penting dalam pembentukan *Body Image Satisfaction*. *Social Comparison Orientation* merupakan kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain sebagai cara untuk mengevaluasi diri. Dalam konteks penampilan fisik, mahasiswa sering melakukan perbandingan terhadap bentuk tubuh, berat badan, maupun standar kecantikan yang dimiliki oleh orang lain, baik dalam lingkungan pertemanan maupun melalui media sosial. Proses perbandingan ini dapat mempengaruhi bagaimana individu menilai tubuhnya sendiri. Apabila individu sering melakukan perbandingan ke atas (*upward comparison*) dengan

orang yang dianggap memiliki penampilan fisik yang lebih ideal, maka hal tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak puas terhadap tubuhnya dan berpotensi mempengaruhi *Body Image Satisfaction* secara negatif.

Ketika kedua variabel ini dipertimbangkan secara bersamaan, *Self-esteem* dan *Social Comparison Orientation* menunjukkan hubungan yang saling melengkapi dalam mempengaruhi *Body Image Satisfaction*. *Self-esteem* berperan sebagai faktor internal yang berkaitan dengan penerimaan diri individu terhadap tubuhnya, sedangkan *Social Comparison Orientation* berperan sebagai faktor eksternal yang mempengaruhi standar evaluasi individu terhadap penampilannya. Individu dengan *Self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola pengaruh *Social Comparison Orientation* sehingga tetap memiliki persepsi tubuh yang positif. Sebaliknya, individu dengan *Self-esteem* yang rendah lebih rentan terpengaruh oleh proses perbandingan sosial sehingga lebih mudah mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan antara *Self-esteem*, *Social Comparison Orientation*, dan *Body Image Satisfaction*. Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Suprpti (2020) menemukan bahwa *Self-esteem* memiliki hubungan positif dengan *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa, di mana individu dengan *Self-esteem* yang lebih tinggi cenderung memiliki persepsi tubuh yang lebih positif. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan Hidayati (2021) juga menunjukkan bahwa *Social Comparison Orientation* memiliki pengaruh terhadap *Body Image Satisfaction*, terutama ketika individu sering membandingkan penampilannya dengan standar kecantikan yang

ditampilkan oleh orang lain maupun media sosial. Dengan demikian, hasil penelitian ini semakin memperkuat temuan sebelumnya bahwa *Body Image Satisfaction* dipengaruhi oleh kombinasi antara faktor internal individu dan faktor sosial yang ada di lingkungannya.

Temuan penelitian ini juga memberikan gambaran bahwa upaya untuk meningkatkan *Body Image Satisfaction* positif pada mahasiswa tidak hanya dapat dilakukan dengan meningkatkan *Self-esteem*, tetapi juga dengan membantu mahasiswa mengelola kecenderungan *Social Comparison Orientation* secara lebih sehat. Perguruan tinggi dapat berperan dalam menyediakan berbagai program pengembangan diri yang bertujuan meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri mahasiswa, seperti pelatihan pengembangan diri, seminar psikologi, maupun layanan konseling mahasiswa. Selain itu, di era digital saat ini mahasiswa juga sangat rentan terhadap pengaruh media sosial yang sering menampilkan standar kecantikan yang tidak realistis. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai literasi media sehingga mampu menyadari bahwa standar kecantikan yang ditampilkan di media sosial tidak selalu mencerminkan kondisi yang sebenarnya.

Meskipun penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh *Self-esteem* dan *Social Comparison Orientation* terhadap *Body Image Satisfaction*, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian ini hanya menggunakan dua variabel independen untuk menjelaskan *Body Image Satisfaction*, sementara *Body Image Satisfaction* merupakan konsep psikologis yang kompleks dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti pengaruh media sosial, standar kecantikan budaya, pengalaman interpersonal, tekanan

sosial dari lingkungan, maupun faktor psikologis lainnya seperti *self-concept* dan *body dissatisfaction*. Selain itu, penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data berupa kuesioner *self-report*, sehingga terdapat kemungkinan responden memberikan jawaban yang bersifat subjektif atau dipengaruhi oleh kecenderungan untuk memberikan jawaban yang dianggap lebih baik secara sosial. Penelitian ini juga hanya melibatkan responden dari mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sehingga hasil penelitian ini belum tentu dapat digeneralisasikan pada populasi mahasiswa di perguruan tinggi lain yang memiliki karakteristik sosial dan budaya yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi mempengaruhi *Body Image Satisfaction* serta melibatkan responden yang lebih beragam agar dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *Body Image Satisfaction* pada mahasiswa.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa secara umum mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan tingkat *self-esteem*, *social comparison orientation*, dan *body image satisfaction* yang berada pada kategori sedang. Kondisi ini menggambarkan bahwa mahasiswa pada dasarnya telah memiliki kemampuan yang cukup dalam memahami, menilai, dan menerima dirinya, termasuk dalam hal penampilan fisik. Namun demikian, tingkat yang berada pada kategori sedang juga menunjukkan bahwa penilaian diri tersebut belum sepenuhnya stabil, sehingga masih memungkinkan terjadinya perubahan atau fluktuasi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal.

Self-esteem dalam penelitian ini terbukti memiliki peran yang penting dalam membentuk *body image satisfaction*. Individu yang memiliki tingkat *self-esteem* yang baik cenderung mampu memberikan penilaian yang lebih positif terhadap dirinya, termasuk dalam menerima kondisi fisik yang dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa penghargaan terhadap diri sendiri menjadi dasar dalam membangun persepsi tubuh yang sehat dan adaptif. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* yang kurang optimal cenderung lebih mudah merasa tidak puas terhadap tubuhnya karena penilaian diri yang negatif, serta lebih rentan terhadap tekanan sosial yang berkaitan dengan standar penampilan.

Di sisi lain, *social comparison orientation* juga memiliki kontribusi dalam memengaruhi *body image satisfaction*. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan untuk sering membandingkan dirinya dengan orang lain, khususnya dalam aspek

penampilan, cenderung lebih mudah terpengaruh oleh standar sosial yang berkembang di lingkungan sekitarnya. Perbandingan sosial yang dilakukan, terutama yang bersifat *upward comparison*, dapat memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuh karena individu menilai dirinya berdasarkan standar yang dianggap lebih ideal. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kecenderungan perbandingan sosial yang lebih rendah cenderung lebih mandiri dalam menilai dirinya dan tidak terlalu bergantung pada penilaian orang lain, sehingga memiliki peluang lebih besar untuk mengembangkan kepuasan terhadap citra tubuh yang dimiliki.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa *body image satisfaction* pada mahasiswa merupakan hasil dari interaksi antara faktor internal dan eksternal. *Self-esteem* sebagai faktor internal berperan dalam membentuk dasar penilaian individu terhadap dirinya, sedangkan *social comparison orientation* sebagai faktor eksternal memengaruhi bagaimana individu mengevaluasi dirinya dalam konteks sosial. Kedua faktor tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan saling berkaitan dalam membentuk persepsi mahasiswa terhadap tubuhnya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin baik tingkat *self-esteem* yang dimiliki individu dan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosial yang tidak adaptif, maka semakin tinggi pula kemungkinan individu untuk memiliki *body image satisfaction* yang positif. Sebaliknya, rendahnya *self-esteem* yang disertai dengan tingginya kecenderungan *social comparison orientation* berpotensi menurunkan kepuasan terhadap citra tubuh. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan penghargaan diri yang sehat serta mampu mengelola kecenderungan perbandingan

sosial agar tidak berdampak negatif terhadap persepsi diri, khususnya dalam hal *body image satisfaction*.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa masih berada pada tingkat sedang dalam *self-esteem*, *social comparison orientation*, dan *body image satisfaction*, yang mengindikasikan bahwa kondisi psikologis tersebut belum sepenuhnya stabil dan masih rentan dipengaruhi oleh lingkungan. Oleh karena itu, mahasiswa perlu secara aktif meningkatkan *self-esteem* sebagai faktor protektif utama dalam membentuk persepsi tubuh yang positif. Hal ini dapat dilakukan dengan mengembangkan penerimaan diri yang lebih realistis, memperkuat evaluasi diri berbasis kemampuan dan nilai personal, serta mengurangi ketergantungan pada validasi eksternal.

Di sisi lain, mengingat *social comparison orientation* terbukti memiliki pengaruh terhadap *body image satisfaction*, mahasiswa perlu lebih kritis dalam melakukan perbandingan sosial, khususnya yang berkaitan dengan penampilan fisik. Kecenderungan membandingkan diri dengan standar yang tidak realistis, terutama yang berasal dari media sosial, berpotensi memperkuat evaluasi diri yang negatif. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk mengalihkan fokus dari perbandingan eksternal menuju pengembangan diri yang lebih adaptif, seperti peningkatan kesehatan fisik, keterampilan, dan kesejahteraan psikologis, sehingga persepsi terhadap tubuh tidak semata-mata didasarkan pada standar sosial.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Temuan penelitian yang menunjukkan adanya kontribusi signifikan *self-esteem* dan *social comparison orientation* terhadap *body image satisfaction* menegaskan bahwa permasalahan citra tubuh pada mahasiswa bukan hanya isu individual, tetapi juga berkaitan dengan lingkungan sosial dan edukatif. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu mengambil peran strategis dalam mengembangkan intervensi yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga preventif dan kuratif.

Kampus disarankan untuk merancang program yang secara spesifik menargetkan peningkatan *self-esteem* mahasiswa, seperti pelatihan pengembangan diri berbasis psikologis, konseling, serta program mentoring. Selain itu, mengingat kuatnya pengaruh *social comparison orientation*, diperlukan edukasi yang lebih kritis terkait literasi media, khususnya dalam memahami konstruksi standar kecantikan yang tidak realistis di media sosial. Intervensi ini penting untuk membantu mahasiswa membangun kesadaran bahwa banyak standar yang mereka jadikan acuan bukanlah representasi nyata, sehingga dapat mengurangi dampak negatif dari perbandingan sosial. Dengan demikian, kampus tidak hanya berfungsi sebagai tempat akademik, tetapi juga sebagai lingkungan yang mendukung kesehatan mental dan penerimaan diri mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat faktor lain di luar *self-esteem* dan *social comparison orientation* yang memengaruhi *body image satisfaction*, sehingga penelitian selanjutnya perlu mengkaji variabel tambahan yang lebih kontekstual, seperti intensitas penggunaan media sosial, internalisasi

standar kecantikan, dukungan sosial, maupun faktor budaya. Hal ini penting mengingat *body image* merupakan konstruksi multidimensional yang tidak dapat dijelaskan hanya melalui dua variabel.

Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan analisis yang lebih mendalam, seperti menguji peran masing-masing aspek dalam social comparison orientation (misalnya *ability comparison* dan *opinion comparison*) untuk mengetahui pengaruh yang lebih spesifik terhadap *body image satisfaction*. Penggunaan desain penelitian yang lebih variatif, seperti longitudinal atau mixed methods, juga diperlukan untuk memahami dinamika hubungan antar variabel secara lebih komprehensif, termasuk arah hubungan kausalitas yang belum dapat dijelaskan secara penuh dalam penelitian ini. Dengan demikian, penelitian selanjutnya diharapkan mampu memberikan kontribusi yang lebih kuat, baik secara teoritis maupun praktis, dalam upaya meningkatkan *body image satisfaction* pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari., M. E. (2017). Metodologi Penelitian Kuantitatif Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Issue May).
- Alleva, J. M., Martijn, C., Van Breukelen, G. J. P., Jansen, A., & Karos, K. (2018). Expand your horizon: A programme that improves *Body Image Satisfaction* and reduces self-objectification by training women to focus on body functionality. *Body Image Satisfaction*, 24, 82–89. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.12.002>
- Angraini, H. D., Romas, M. Z., & Nasywa, N. (2024). GAMBARAN CITRA TUBUH PADA REMAJA PUTRI YANG MENGIKUTI KURSUS DI X MODELING. *Jurnal Psikologi*, 20(1), 37-41.
- Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between *Social Comparison Orientation* orientation and personality traits in predicting envy and depression. *Personality and Individual Differences*, 102, 119–124. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.035>
- Arikunto, S. (2006). Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik (Revisi VI). *PT Rineka Cipta*
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image Satisfaction*, 2(3), 285–297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>
- Ariana, H., et al. (2024). Influence of TikTok on *Body Satisfaction* Among Generation Z Users. *JMIR Human Factors*, 11(1), e58371. <https://doi.org/10.2196/58371>
- Baceviciene, M., & Jankauskiene, R. (2020). Associations between body appreciation, intuitive eating, physical activity and body mass index in Lithuanian university students. *Nutrients*, 12(6), 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu12061723>
- Bonfanti, R. C., Melchiori, F., Teti, A., Albano, G., Raffard, S., Rodgers, R. F., & Lo Coco, G. (2025). The association between *Social Comparison Orientation* in social media, *Body Image Satisfaction* concerns and eating disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Body Image Satisfaction*, 52, 101841. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2025.101841>
- Buunk, B. P., & Gibbons, F. X. (2007). *Social Comparison Orientation*: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1), 3–21. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2006.09.007>
- Buunk, B. P., & Ybema, J. F. (2003). Feeling bad, but satisfied: The effects of upward and downward comparison upon mood and satisfaction in the elderly. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(1), 33–47. <https://doi.org/10.1521/jscp.22.1.33.22762>
- Buunk, B. P., Zurriaga, R., Peiro, J. M., Nauta, A., & Gosalvez, I. (2005). *Social Comparison Orientations* at work as related to a cooperative social climate and to individual differences in *Social Comparison Orientation* orientation. *Applied Psychology*, 54(1), 61–80. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2005.00196.x>
- Cash, T. F. (2012). *Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image Satisfaction*. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image Satisfaction and Human Appearance* (pp. 334–342). Academic Press.
- Chen, W., Fan, C. Y., Liu, Q. X., Zhou, Z. K., & Xie, X. C. (2016). Passive social network site use and subjective well-being: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 64, 507–514. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.038>
- Cheng, S. Y., Lee, F., & Benet-Martínez, V. (2010). Assimilation and contrast effects in cultural priming: The moderating role of cultural identification. *Asian Journal of Social Psychology*, 13(2), 92–101. <https://doi.org/10.1111/j.1467-839X.2010.01305.x>
- Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). “They are happier and having better lives than I am”: The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117–121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2020). The case for body positivity on social media: Perspectives on current research and future directions. *Journal of Health Psychology*, 25(13), 2243–2256. <https://doi.org/10.1177/1359105320912450>

- Collins, R. L. (1996). For better or worse: The impact of upward *Social Comparison Orientation* on self-evaluations. *Psychological Bulletin*, *119*(1), 51–69. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.1.51>
- Craddock, N., Mulgrew, K. E., & Tiggemann, M. (2021). Evaluating a school-based *Body Image Satisfaction* lesson in Indonesia: A randomized controlled trial. *BMC Public Health*, *21*, 1747. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11770-0>
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, *108*(3), 593–623. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.593>
- Czubaj, N., Nęcka, E., & Wójcik, A. D. (2025). The impact of exposure to fitpiration images on adolescents' *Body Image Satisfaction*: The moderating role of *Body mass index* and *Self-esteem*. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1509766. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1509766>
- Dakanalis, A., Clerici, M., Caslini, M., Favagrossa, L., Prunas, A., Volpato, C., & Riva, G. (2015). Internalization of sociocultural standards of beauty and disordered eating behaviours: The role of *Body Image Satisfaction* flexibility. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *37*(3), 587–601.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E., & Caspi, A. (2011). Low *Self-esteem* is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency. *Psychological Science*, *16*(4), 328–335. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2005.01535.x>
- Dove Global Beauty and Confidence Report. (2017). *The Real Truth About Beauty: Revisited*. Unilever.
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2011). *Self-esteem* development from age 14 to 30 years: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, *101*(3), 607–619. <https://doi.org/10.1037/a0024299>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2020). *Social Comparison Orientations* on social media: The impact of Facebook on young women's *Body Image Satisfaction* concerns and mood. *Body Image Satisfaction*, *13*, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.003>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). *Social Comparison Orientations* on social media: The impact of Facebook on young women's *Body Image Satisfaction* concerns and mood. *Body Image Satisfaction*, *13*, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and *Body Image Satisfaction* concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, *9*, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2018). Social media and *Body Image Satisfaction* concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, *9*, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2020). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. *Body Image Satisfaction*, *13*(1), 31–39.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Social media and *Body Image Satisfaction* concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, *9*, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Ferreiro, F., Seoane, G., & Senra, C. (2014). A prospective study of risk factors for the development of depression and disordered eating in adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, *43*(5), 819–830. <https://doi.org/10.1080/15374416.2013.812038>
- Festinger, L. (1954). A theory of *Social Comparison Orientation* processes. *Human Relations*, *7*(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, *21*(2), 173–206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>

- Garbett, K. M., Costigan, S. A., & Lubans, D. R. (2023). *Body Image Satisfaction* among girls in Indonesia: Associations with BMI, *Body dissatisfaction*, *Self-esteem*, and other psychosocial factors. *Journal of Adolescent Health*, 72(1), S84–S92. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.11.223>
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in *Social Comparison Orientation*: Development of a scale of *Social Comparison Orientation* orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
- Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2018). A *Social Comparison Orientation* theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin*, 144(2), 177–197. <https://doi.org/10.1037/bul0000127>
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in *Body Image Satisfaction* concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460–476. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.460>
- Greenwald, A. G., & Farnham, S. D. (2000). Using the Implicit Association Test to measure *Self-esteem* and self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 1022–1038. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.6.1022>
- Grogan, S. (2016). *Body Image Satisfaction: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3rd ed.). Routledge.
- Hair, E. C., Moore, K. A., Garrett, S. B., Ling, T., & Cleveland, K. (2008). The continued importance of quality parent-adolescent relationships during late adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 18(1), 187–200. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2008.00556.x>
- Hidayati, N., & Kumalasari, D. (2020). The influence of peer pressure and *Body Image Satisfaction* on *Self-esteem* among Indonesian adolescents. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 121–134. <https://doi.org/10.7454/jps.v18i2.1234>
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2017). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on *Body Image Satisfaction* and disordered eating outcomes. *Body Image Satisfaction*, 17, 100–110.
- Homan, K. J., McHugh, E., Wells, B. A., Watson, C., & King, C. (2012). The effect of viewing ultra-fit images on college women's *Body dissatisfaction*. *Body Image Satisfaction*, 9(1), 50–56. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.07.006>
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2014). Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive *Body Image Satisfaction*. *Body Image Satisfaction*, 11(2), 101–108. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.12.004>
- Jan, M., Soomro, S., & Ahmad, N. (2017). Impact of social media on *Self-esteem*. *European Scientific Journal*, 13(23), 329–341. <https://doi.org/10.19044/esj.2017.v13n23p329>
- Jones, D. C. (2001). *Social Comparison Orientation* and *Body Image Satisfaction*: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45(9–10), 645–664. <https://doi.org/10.1023/A:1014815725852>
- Kim, J., & Chock, T. M. (2015). *Body Image Satisfaction 2.0*: Associations between social grooming on Facebook and *Body Image Satisfaction* concerns. *Computers in Human Behavior*, 48, 331–339. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.009>
- Kong, F., & You, X. (2013). Loneliness and *Self-esteem* as mediators between social support and life satisfaction in late adolescence. *Social Indicators Research*, 110(1), 271–279. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9930-6>
- Kusumawati, I. (2021). The role of collectivist values on social appearance anxiety among Indonesian university students. *Indonesian Journal of Psychology*, 54(3), 275–288. <https://doi.org/10.22146/jpsi.57821>
- Kurniawan, M. Y., Briawan, D., & Caraka, R. E. (2015). Persepsi tubuh dan gangguan makan pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(3), 105–112.

- Longo, M. R., & Haggard, P. (2012). Implicit body representations and *Body Image Satisfaction*. *Acta Psychologica*, *141*(2), 164–168. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2012.07.015>
- Lee, S. Y., & Lee, S. (2021). The impact of Instagram use on young women's *Body Image Satisfaction* concerns: The mediating role of *Social Comparison Orientation* orientation. *Asia Pacific Journal of Social Work and Development*, *31*(1–2), 52–66. <https://doi.org/10.1080/02185385.2021.1882304>
- Lindner, D., Tantleff-Dunn, S., & Jentsch, F. (2021). *Social Comparison Orientation* and *Body Image Satisfaction* in men: The role of muscularity. *Body Image Satisfaction*, *38*, 212–221. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.05.008>
- MacInnes, D. L. (2006). *Self-esteem* and self-acceptance: An examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, *13*(5), 483–489. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2006.00959.x>
- McComb, S. E., Mills, J. S., & Moreno-Domínguez, S. (2023). Social media use and *Body dissatisfaction*: A meta-analysis. *Body Image Satisfaction*, *47*, 60–72. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.04.005>
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, *98*(2), 224–253. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>
- Mellor, D., Fuller-Tyszkiewicz, M., McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2010). *Body Image Satisfaction* and *Self-esteem* across age and gender: A short-term longitudinal study. *Sex Roles*, *63*(9–10), 672–681. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9813-3>
- Milevsky, A., Schlechter, M., Netter, S., & Keehn, D. (2007). Maternal and paternal parenting styles in adolescents: Associations with *Self-esteem*, depression and life satisfaction. *Journal of Child and Family Studies*, *16*(1), 39–47. <https://doi.org/10.1007/s10826-006-9066-5>
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). *Social Comparison Orientation* as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, *118*(4), 683–698. <https://doi.org/10.1037/a0016763>
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Chen, C., & Larson, N. (2018). Eating behaviors, weight-related concerns, and psychosocial well-being of overweight adolescents: A longitudinal study. *Journal of Adolescent Health*, *42*(1), 27–34. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.08.019>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global *Self-esteem*: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, *77*(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Orth, U., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2010). *Self-esteem* development from young adulthood to old age: A cohort-sequential longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, *98*(4), 645–658. <https://doi.org/10.1037/a0018769>
- Park, E., Cho, H., & Lee, S. (2017). The relationships between socioeconomic status and *Body Image Satisfaction*: The mediating role of health behaviors. *Health Psychology Open*, *4*(2), 1–10.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's *Body Image Satisfaction* concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, *71*(11), 363–377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Perloff, R. M. (2021). Social media effects on young women's *Body Image Satisfaction* concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, *84*, 7–21.
- Prameswari, A. D., & Hartati, S. (2020). Hubungan antara *Social Comparison Orientation* orientation, *Self-esteem*, dan *Body Image Satisfaction* satisfaction pada mahasiswa Indonesia. *Jurnal Psikologi*, *19*(3), 201–213. <https://doi.org/10.22146/jpsi.59320>
- Putri, A. P., & Prasetyaningrum, J. (2021). Hubungan antara penggunaan media sosial dan kepuasan citra tubuh pada mahasiswi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, *10*(2), 102–112. <https://doi.org/10.7454/jpkkm.v10i2.2345>

- Robins, R. W., Tracy, J. L., Trzesniewski, K. H., Potter, J., & Gosling, S. D. (2001). Personality correlates of *Self-esteem*. *Journal of Research in Personality*, 35(4), 463–482. <https://doi.org/10.1006/jrpe.2001.2324>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press. <https://doi.org/10.1515/9781400876136>
- Rounsefell, K., Gibson, S., McLean, S., Blair, M., Molenaar, A., Brennan, L., ... & McCaffrey, T. A. (2020). Social media, *Body Image Satisfaction* and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutrition & Dietetics*, 77(1), 19–40. <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12581>
- Rodgers, R. F., Donovan, E., Cousineau, T., McGowan, K., Lukowicz, M., Franko, D. L., & Yates, K. (2020). Instagram use and young women's *Body Image Satisfaction* concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media & Society*, 22(8), 1546–1566. <https://doi.org/10.1177/1461444817694499>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Stapel, D. A., & Koomen, W. (2001). The impact of self-evaluation threat on *Social Comparison Orientation* processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 766–781. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.766>
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 83–110. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.83>
- Stice, E., Schupak-Neuberg, E., Shaw, H. E., & Stein, R. I. (2020). Relation of media exposure to eating disorder symptomatology: An examination of mediating mechanisms. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(3), 438–448.
- Stice, E., & Shaw, H. (2014). Eating disorder prevention programs: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(2), 354–421. <https://doi.org/10.1037/a0034679>
- Taylor, J., & Armes, G. (2024). *Social Comparison Orientation* on Instagram, and its relationship with *Self-esteem* and *Body-esteem*. *Discover Psychology*, 4, 2. <https://doi.org/10.1007/s44202-023-00023-8>
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetGirls: The Internet, Facebook, and *Body Image Satisfaction* concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 47(6), 630–643. <https://doi.org/10.1002/eat.22254>
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's *Body Image Satisfaction*. *Body Image Satisfaction*, 15, 61–67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.06.003>
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting Beauty: Theory, Assessment, and Treatment of Body Image Satisfaction Disturbance*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10312-000>
- Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale–2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 137–153. <https://doi.org/10.1037/a0030893>
- van den Berg, P. A., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., & Eisenberg, M. E. (2010). Is *body dissatisfaction* causing low *Self-esteem* or vice versa? Prospective associations between adolescents' *body dissatisfaction* and *Self-esteem*. *Journal of Adolescent Health*, 47(1), 26–34. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.12.003>
- Veldhuis, J., Alleva, J. M., Bij de Vaate, A. J. D., Keijer, M., & Konijn, E. A. (2014). Me, my selfie, and I: The relation between *Self-esteem*, *Social Comparison Orientation*, and selfie behaviors. *Computers in Human Behavior*, 39, 97–104. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.06.008>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). *Social Comparison Orientation*, social media, and *Self-esteem*. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and *Body Image Satisfaction* perceptions in adolescents: Current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 6, 149–158. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S68344>

- Webb, H. J., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2014). The role of friends and peers in adolescent *Body* dissatisfaction: A review and critique of 15 years of research. *Journal of Research on Adolescence*, 24(4), 564–590. <https://doi.org/10.1111/jora.12084>
- Webb, H. J., Zimmer-Gembeck, M. J., Waters, A. M., Farrell, L. J., Nesdale, D., & Downey, G. (2021). “Pretty Pressure”: Sociocultural and interpersonal influences on *Body Image Satisfaction* among adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(5), 912–927.
- Wheeler, L., & Miyake, K. (1992). *Social Comparison Orientation* in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(5), 760–773. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.5.760>
- White, K., & Lehman, D. R. (2005). Culture and *Social Comparison Orientation* seeking: The role of self-motives. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(2), 232–242. <https://doi.org/10.1177/0146167204271326>
- World Health Organization (WHO). (2022). *Adolescent Mental Health Data and Statistics*. Retrieved from <https://www.who.int>
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90(2), 245–271. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.2.245>
- Wilksch, S. M., O’Shea, A., Ho, P., Byrne, S., & Wade, T. D. (2020). The relationship between social media use and *Body Image Satisfaction* in younger adolescents: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, 53(1), 35–44. <https://doi.org/10.1002/eat.23198>
- Yamamiya, Y., Shroff, H., & Thompson, J. K. (2016). The influence of *Self-esteem* and sociocultural pressures on *Body Image Satisfaction* among Japanese women. *Body Image Satisfaction*, 17, 25–32. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.01.006>
- Zell, E., & Alicke, M. D. (2009). Self-evaluative effects of temporal and *Social Comparison Orientation*. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(1), 223–227. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2008.09.007>
- Zeng, R., & Cai, X. (2022). *Social Comparison Orientation* on social network sites and adolescent depression: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 296, 183–193. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.072>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala *Self-esteem*

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan yang disediakan. Anda diminta untuk memilih salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan kondisi Anda yang sebenar-benarnya. Terdapat 5 pilihan jawaban yang telah disediakan, yaitu:

Pilihlah "Sangat Sesuai" jika Anda merasa Sangat Sesuai dengan pernyataan tersebut.

Pilihlah "Sesuai" jika Anda merasa Sesuai dengan pernyataan tersebut.

Pilihlah "Netral" jika Anda merasa Netral dengan pernyataan tersebut.

Pilihlah "Tidak Sesuai" jika Anda merasa Tidak Sesuai dengan pernyataan tersebut.

Pilihlah "Sangat Tidak Sesuai" jika Anda merasa Sangat Tidak Sesuai dengan pernyataan tersebut

No	Item	SS	S	N	TS	STS
1	Saya percaya diri dengan kemampuan yang saya miliki					
2	Saya khawatir mengenai penilaian sukses atau gagal dari orang lain					
3	Saya merasa puas dengan tampilan tubuh saya saat ini					
4	Saya merasa tertekan dengan kegiatan yang saya lakukan					
5	Saya merasa kesulitan memahami sesuatu hal					
6	Saya merasa orang lain menghormati dan mengagumi saya					
7	Saya merasa tidak puas dengan berat badan saya					
8	Saya merasa sadar diri mengenai keterbatasan saya					
9	Saya merasa sependai orang lain					
10	Saya merasa tidak puas dengan diri sendiri					
11	Saya merasa nyaman dengan diri sendiri					

12	Saya puas dengan penampilan saya saat ini					
13	Saya khawatir atas apa yang orang lain pikirkan tentang saya					
14	Saya merasa yakin bahwa saya memahami banyak hal					
15	Saya merasa rendah diri terhadap penampilan saya saat ini					
16	Saya merasa tidak menarik					
17	Saya peduli dengan kesan yang saya buat					
18	Saya merasa memiliki kemampuan akademis yang kurang dibandingkan orang lain saat ini					
19	Saya merasa kurang melakukan sesuatu dengan baik					
20	Saya khawatir terlihat bodoh di depan orang lain					

Lampiran 2 Skala *Social Comparison Orientation*

Petunjuk Pengisian

Skala ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Anda terkait gambaran Anda ketika melihat orang lain dalam media sosial *Instagram*.

Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

- 1: SANGAT TIDAK SETUJU (STS)
- 2: TIDAK SETUJU (TS)
- 3: NETRAL (N)
- 4: SETUJU (S)
- 5: SANGAT SETUJU (SS)

Selanjutnya Anda diminta untuk menjawab dengan memilih pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan kondisi Anda. Mohon menjawab setiap aitem dengan jujur dan teliti

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5
-----	------------	---	---	---	---	---

1.	Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain dalam hal pencapaian dalam hidup.					
2.	Jika saya ingin mempelajari sesuatu lebih dalam, saya mencoba mencari tahu pendapat orang lain mengenai hal tersebut.					
3.	Saya selalu membandingkan cara kerja saya dengan cara kerja orang lain.					
4.	Saya sering membandingkan apa yang dilakukan orang yang saya sayangi (misalnya, pacar, anggota keluarga, dll.) dengan apa yang dilakukan orang lain.					
5.	Saya selalu ingin tahu apa yang orang lain lakukan jika mengalami situasi yang sama dengan saya					
6.	Saya bukan tipe orang yang suka membandingkan diri saya dengan orang lain.					
7.	Jika saya ingin mengukur seberapa baik hasil kerja saya, saya akan membandingkan hasil pekerjaan saya dengan hasil pekerjaan orang lain.					
8.	Saya sering mencari tahu apa yang dipikirkan orang lain ketika mereka menghadapi masalah yang sama dengan saya hadapi.					
9.	Saya suka bertukar pikiran dan pengalaman dengan orang lain.					

10.	Saya tidak pernah menganggap situasi hidup yang saya alami sama dengan orang lain.					
11.	Saya sering membandingkan apa yang saya lakukan di dalam kehidupan sosial saya (misalnya, kemampuan bersosialisasi, popularitas) dengan orang lain.					

Lampiran 3 Skala *Body Image Satisfaction*

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan yang disediakan. Anda diminta untuk memilih salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan kondisi Anda yang sebenar-benarnya. Terdapat 4 pilihan jawaban yang telah disediakan, yaitu:

Pilihlah "Sangat Sesuai" jika Anda merasa Sangat Sesuai dengan pernyataan tersebut.

Pilihlah "Sesuai" jika Anda merasa Sesuai dengan pernyataan tersebut.

Pilihlah "Tidak Sesuai" jika Anda merasa Tidak Sesuai dengan pernyataan tersebut.

Pilihlah "Sangat Tidak Sesuai" jika Anda merasa Sangat Tidak Sesuai dengan pernyataan tersebut.

No	Item	SS	S	TS	STS
1	Secara keseluruhan penampilan saya lebih menarik dibandingkan orang lain				
2	Kebanyakan orang menganggap penampilan saya lebih menarik dari mereka				
3	Sebelum pergi ke tempat umum, saya selalu memperhatikan bagaimana penampilan saya				
4	Saya merasa puas dengan berat badan saya sekarang				

5	Saya mengikuti program pelangsingan tubuh (<i>aerobic, body language</i> , akupuntur, dan lain-lain) agar bentuk tubuh saya terlihat ideal				
6	Menurut saya, tubuh saya sudah ideal				

Lampiran 4 Hasil Analisis Data

1. Uji Normalitas

		<i>Self-esteem</i>	<i>Social Comparison Orientation</i>	<i>Body Image Satisfaction</i>
N		342	342	342
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	56.4615	30.2544	23.5000
	Std. Deviation	7.43518	5.44029	5.63860
Most Extreme Differences	Absolute	.129	.096	.077
	Positive	.072	.073	.077
	Negative	-.129	-.096	-.029
Test Statistic		.129	.096	.077
Asymp. Sig. (2-tailed)		.001 ^c	.001 ^c	.001 ^c

2. Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>BODY</i>	Between Groups	(Combined) Linearity	5345.580	58	92.165	5.569	.001
<i>IMAGE</i>		Deviation from Linearity	3785.592	1	3785.592	228.739	.001
<i>SATISFA</i>			1559.989	57	27.368	1.654	.004
<i>CTION</i>	Within Groups		4617.393	283	16.550		
* <i>SELF-ESTEEM</i>	Total		9962.973	341			

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>BODY</i>	Between Groups	(Combined) Linearity	1518.310	29	52.365	1.910	.004
			42.100	1	42.100	1.536	.216

<i>IMAGE</i>	Deviation from Linearity	1476.209	28	52.722	1.923	.004
<i>SATISFA</i>	Within Groups	8444.664	312	27.418		
<i>CTION</i>	Total	9962.973	341			
* <i>SOCIAL</i>						
<i>COMPAR</i>						
<i>ISON</i>						
<i>ORIENTA</i>						
<i>TION</i>						

3. Uji Deskriptif

	N	Range	Minimu	Maximu	Sum	Mean	Std.
	Statisti	Statisti	Statisti		Statisti	Statisti	Deviation
	c	c	c	Statistic	c	c	Statistic
KEKERASAN SEKSUAL MARVIASELI	342	30.00	30.00	75.00	56.4708	.40004	7.39803
KONTROL DIRI	342	14.00	14.00	32.00	30.2193	.29327	5.42357
Valid N (listwise)	201	11.00	11.00	24.00	23.5497	.30449	5.63104

4. Kategorisasi *Self-esteem*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tingkat <i>Self-esteem</i> Rendah	43	12.6	12.6	12.6
Tingkat <i>Self-esteem</i> Sedang	189	55.3	55.3	55.3
Tingkat <i>Self-esteem</i> Tinggi	110	32.2	32.2	32.2
Total	342	100.0	100.0	

5. Kategorisasi *Social Comparison Orientation*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent

Valid	Tingkat <i>Social Comparison Orientation</i> Rendah	45	13.2	13.2	61.7
	Tingkat <i>Social Comparison Orientation</i> Sedang	237	69.3	69.3	98.5
	Tingkat <i>Social Comparison Orientation</i> Tinggi	60	17.5	17.5	17.5
	Total	342	100.0	100.0	

6. Kategorisasi Data *Body Image Satisfaction*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Tingkat <i>Body Image Satisfaction</i> Rendah	47	13.7	13.7	13.7
	Tingkat <i>Body Image Satisfaction</i> Sedang	236	69.0	69.0	69.0
	Tingkat <i>Body Image Satisfaction</i> Tinggi	59	17.3	17.3	17.3
	Total	201	100.0	100.0	

7. Uji Reliabilitas dan Validitas

1) *Self-esteem*

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.859	.859	17

2) *Social Comparison Orientation*

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.705	.705	11

Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted

SC1	34,78	24,396	,533	,653
SC2	34,64	27,647	,217	,706
SC3	34,77	24,825	,520	,656
SC4	35,14	21,960	,717	,613
SC5	34,36	25,748	,489	,664
SC6	35,37	30,175	-,022	,749
SC7	34,42	27,054	,355	,684
SC8	34,28	27,598	,383	,682
SC9	33,93	31,177	-,052	,730
SC10	35,85	28,109	,226	,702
SC11	34,76	24,164	,531	,652

3) Body Image Satisfaction

	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
Cronbach's Alpha		
.664	.664	10

8. Uji Regresi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.653 ^a	.427	.423	4.130

a. Predictors: (Constant), *SELF-ESTEEM*, *SOCIAL COMPARISON ORIENTATION*

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4250.136	2	2125.068	124.614	.000 ^b
	Residual	5712.838	339	17.053		
	Total	9962.973	341			

a. Dependent Variable: *BODY IMAGE SATISFACTION*

b. Predictors: (Constant), *SELF-ESTEEM*, *SOCIAL COMPARISON ORIENTATION*

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	.932	1.971		.473	.637
	<i>SELF-ESTEEM</i>	.279	.018	.717	15.709	.000
	<i>SOCIAL COMPARISON ORIENTATION</i>	.231	.044	.238	5.219	.000

a. Dependent Variable: *BODY IMAGE SATISFACTION*

Lampiran 5 Skoring Skala *Body Image*

											total
4	4	1	4	1	4	4	1	1	1	4	29
3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	3	31
3	3	2	3	4	3	2	3	2	2	3	30
1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	17
3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	29
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	23
2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	3	25
4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	41
2	2	1	2	3	1	2	2	1	3	2	21
3	4	3	2	4	3	1	2	2	2	2	28
2	3	2	3	4	3	1	1	1	3	3	26
3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	31
3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	30
1	2	1	3	2	1	2	2	1	2	2	19
2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	27
3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	4	32
3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	26
2	2	1	3	3	3	2	2	2	3	3	26
2	2	2	2	2	2	4	2	3	1	2	24
3	3	1	3	4	3	1	4	2	3	3	30
3	2	1	4	3	4	2	4	1	2	3	29
3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	27
3	3	2	1	4	1	1	1	1	4	2	23
2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	29
3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	31
3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	29
3	3	1	4	2	4	4	2	3	1	4	31
3	3	2	4	3	3	4	2	1	2	4	31
3	2	2	2	3	2	4	2	2	3	2	27
2	1	1	1	4	1	1	1	2	1	1	16
3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	29
2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	21
3	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	25

2	2	1	1	3	3	1	1	1	2	3	20
2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	23
3	3	1	2	3	2	1	3	2	2	3	25
3	3	1	1	4	3	3	3	1	4	3	29
3	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	31
3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	26
3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	29
2	3	1	2	3	3	2	3	2	1	3	25
3	3	2	1	3	2	1	1	2	2	3	23
3	3	2	3	2	3	4	2	2	3	4	31
2	2	1	1	4	2	2	1	1	3	3	22
4	3	1	4	3	3	3	2	2	3	3	31
3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	29
3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	29
3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	27
2	2	1	3	3	2	3	2	1	1	3	23
2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	26
3	2	1	3	3	3	3	1	1	3	4	27
2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	26
3	3	1	3	1	4	2	3	2	1	2	25
3	3	1	2	3	2	3	3	2	2	3	27
3	3	1	3	4	4	1	2	1	2	3	27
3	2	1	3	3	3	4	2	1	3	3	28
2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	26
2	2	2	2	3	1	3	2	1	2	2	22
3	2	2	3	3	3	4	3	2	2	4	31
4	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	30
2	2	1	1	3	2	1	2	1	3	2	20
2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	21
3	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	28
2	3	1	2	2	2	3	3	2	1	2	23
1	3	4	2	3	1	4	1	2	3	4	28
2	2	1	3	2	3	3	1	1	2	2	22
1	1	1	1	4	2	4	1	1	2	1	19
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	23
3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	25
3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	31
3	2	1	2	3	2	2	3	3	1	3	25
1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	19
2	2	1	1	3	2	2	2	1	1	2	19
3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	31
3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	23
2	2	2	2	4	1	1	2	3	3	4	26
3	3	2	2	4	2	2	3	3	1	3	28
3	3	1	4	3	3	3	2	2	2	3	29
3	3	2	4	2	4	4	2	2	3	4	33
3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	3	30

3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	26
3	1	2	3	1	3	4	1	1	1	3	23
2	2	2	1	3	1	4	1	1	1	2	20
3	3	1	1	1	1	4	2	1	3	2	22
2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
1	3	1	1	3	2	4	1	2	1	3	22
2	2	2	2	1	2	4	2	1	1	1	20
4	4	1	2	4	1	4	1	1	1	2	25
1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	14
2	2	1	2	4	3	4	1	2	2	1	24
1	1	2	4	3	4	4	1	1	1	1	23
3	3	1	1	4	1	4	1	1	1	3	23
4	3	2	3	1	4	4	1	2	1	2	27
2	2	2	1	2	1	4	1	1	1	3	20
2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	3	19
2	2	1	2	3	2	4	1	1	1	1	20
2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	19
2	2	1	3	1	4	3	1	1	1	1	20
2	2	1	1	4	1	4	2	1	1	1	20
3	3	1	4	3	4	4	1	1	1	2	27
2	2	2	1	4	3	4	1	2	2	1	24
4	1	2	4	1	4	3	1	1	2	4	27
2	1	1	4	1	3	4	1	2	2	2	23
4	1	1	2	4	1	3	1	2	1	2	22
2	2	2	3	3	4	4	1	1	1	1	24
1	1	1	1	1	2	4	2	2	1	1	17
4	4	1	4	1	3	4	2	1	2	1	27
2	2	2	1	4	2	4	1	2	1	1	22
4	3	2	4	1	3	3	1	1	1	3	26
1	1	1	4	1	3	3	1	1	1	1	18
2	1	1	2	2	2	4	2	1	2	1	20
3	1	1	3	1	4	4	1	1	1	1	21
2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	15
2	2	2	2	4	1	1	1	2	2	2	21
2	2	2	3	1	3	4	1	2	2	3	25
2	2	2	2	1	3	2	1	2	1	2	20
2	2	1	4	3	4	4	1	1	2	3	27
2	2	1	1	2	1	3	2	1	1	1	17
2	2	1	1	1	3	3	2	2	2	2	21
1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	17
3	2	1	3	1	2	3	1	2	2	2	22
2	2	1	2	1	3	4	1	2	2	2	22
4	4	1	4	2	3	3	1	2	2	3	29
2	2	2	3	4	3	4	1	1	2	3	27
2	2	1	4	1	2	4	1	2	2	1	22
2	2	1	1	1	1	4	2	2	1	1	18
2	2	1	3	1	1	2	2	2	2	4	22

2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	20
2	2	1	1	2	1	4	2	2	4	2	23
2	2	1	2	2	2	1	2	1	3	1	19
4	1	1	4	2	4	3	2	1	2	1	25
1	2	2	3	4	4	4	1	2	2	1	26
2	2	1	4	1	2	3	2	2	2	1	22
2	2	1	3	4	4	4	2	1	2	1	26
4	1	1	4	2	2	4	1	1	1	2	23
2	2	1	4	1	3	3	1	1	4	1	23
2	2	1	2	4	1	4	1	2	2	2	23
2	2	1	4	1	4	4	2	2	3	3	28
2	2	2	3	1	3	3	2	1	2	2	23
1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	17
3	3	1	4	1	4	4	2	2	1	1	26
4	3	1	3	4	3	3	1	2	2	2	28
1	3	1	3	1	4	3	2	1	1	3	23
2	3	1	4	2	4	4	2	1	2	1	26
3	2	1	2	2	4	3	1	1	2	2	23
3	3	1	3	4	4	3	2	2	1	3	29
1	1	2	1	1	1	1	3	1	2	2	16
1	2	1	4	2	4	4	2	2	2	1	25
2	1	2	3	1	4	4	2	2	2	4	27
2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	18
2	2	2	2	2	2	4	2	1	1	1	21
1	2	2	4	2	3	3	2	1	2	4	26
2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	18
4	2	2	3	2	4	3	1	1	1	4	27
2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	18
1	4	1	4	2	4	4	1	1	2	1	25
3	3	2	3	4	4	4	1	2	1	1	28
2	2	2	3	2	4	2	1	1	2	2	23
1	1	2	3	2	4	1	2	2	1	2	21
2	2	2	4	4	4	2	2	2	1	3	28
2	2	2	3	2	1	2	1	2	1	2	20
2	1	2	4	4	4	1	1	1	1	1	22
2	2	2	2	2	1	4	1	2	1	3	22
2	2	2	2	4	1	2	2	2	2	1	22
2	2	1	4	3	3	1	1	1	2	4	24
2	3	2	1	2	2	1	2	1	1	1	18
2	1	2	1	1	1	4	1	2	1	2	18
2	2	1	1	4	2	1	1	1	1	1	17
2	3	1	1	4	2	1	2	1	2	1	20
1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	16
2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	19
2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	14
3	3	1	3	4	3	1	1	1	2	1	23
2	2	1	4	2	4	1	2	1	1	3	23

2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	19
2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	14
3	3	2	2	4	3	1	2	1	1	3	25
2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	17
3	1	2	3	4	4	2	1	1	2	2	25
1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	18
2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	17
3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	27
2	1	2	4	2	4	3	1	1	1	2	23
1	1	2	4	1	4	4	1	2	2	3	25
2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	16
3	1	1	4	4	4	1	1	1	1	3	24
2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	19
1	1	1	2	1	2	2	1	2	3	1	17
1	3	2	4	1	4	3	1	1	1	2	23
1	1	1	3	2	3	3	1	2	2	1	20
2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	3	18
3	2	1	1	4	1	3	1	1	2	2	21
3	3	1	4	4	3	4	2	2	2	2	30
2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	15
2	2	1	4	2	4	4	2	2	2	2	27
1	1	1	1	2	1	4	1	1	1	1	15
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
2	1	2	2	4	2	3	1	1	1	1	20
1	2	1	1	3	4	1	1	2	1	2	19
3	1	1	4	4	4	1	1	2	1	2	24
1	1	1	3	4	3	1	2	2	1	3	22
3	2	1	3	4	1	4	2	1	2	2	25
2	1	1	3	1	2	2	2	2	4	1	21
4	4	1	4	4	4	4	2	2	1	3	33
2	2	2	2	4	1	1	1	2	1	2	20
2	2	1	2	2	2	3	1	1	1	2	19
2	2	1	4	1	4	3	2	2	2	1	24
1	2	1	2	1	4	4	1	1	1	2	20
1	2	1	3	3	4	1	2	2	2	1	22
2	3	1	3	1	4	3	2	1	2	1	23
2	2	2	2	4	4	4	2	1	2	2	27
4	2	2	2	2	1	4	2	1	1	2	23
3	3	2	2	4	4	3	1	1	2	1	26
1	2	1	2	4	4	4	1	2	2	2	25
2	1	2	4	1	3	4	1	1	1	1	21
1	1	1	1	4	1	2	2	2	1	2	18
2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	23
3	3	1	3	4	3	1	1	1	4	3	27
1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	15
2	1	2	3	4	4	4	1	1	2	3	27
2	2	2	1	4	1	1	2	1	2	1	19

2	2	1	4	4	4	3	1	2	1	3	27
3	3	1	3	4	2	4	2	1	1	2	26
2	1	1	4	4	4	4	1	2	1	3	27
3	3	2	2	3	3	2	2	2	4	3	29
3	2	1	3	2	2	3	1	1	2	2	22
3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	25
3	2	1	2	3	2	2	1	2	1	2	21
3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	31
2	2	2	3	3	2	4	3	1	1	3	26
2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	24
2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	24
3	2	1	4	4	4	4	1	1	1	3	28
1	2	1	1	1	2	2	3	1	1	1	16
2	2	2	1	4	1	2	2	2	2	1	21
2	2	1	1	3	3	4	1	2	1	2	22
3	3	1	4	1	4	4	1	1	2	2	26
2	1	2	1	4	1	2	1	2	2	1	19
1	1	2	2	2	3	4	1	2	1	2	21
2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	20
2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	18
3	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	19
2	2	1	4	1	4	4	1	1	1	1	22
2	1	1	2	4	4	1	2	2	2	1	22
3	1	2	4	4	4	4	1	2	2	3	30
2	2	1	4	4	4	1	1	1	1	1	22
2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	13
2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	16
2	2	1	4	4	4	4	2	1	4	4	32
1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	14
2	2	2	4	3	4	1	2	2	1	3	26
2	1	2	1	4	1	4	1	2	2	1	21
1	2	1	1	2	4	4	1	2	2	3	23
4	4	1	4	4	3	3	1	2	2	4	32
2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	3	19
2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	18
3	2	2	3	3	2	3	2	2	1	3	26
1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	12
2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	21
2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	18
2	2	1	1	1	1	1	2	1	3	1	16
1	1	2	2	1	2	1	1	1	4	2	18
2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	19
2	1	1	1	4	2	4	1	2	4	1	23
2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	14
1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	17
2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	16
2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	15

1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	19
2	2	1	1	2	2	4	1	2	4	1	22
1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	14
1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	13
1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	14
1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	13
3	1	2	1	1	1	4	2	1	4	3	23
1	2	1	2	2	1	2	4	2	2	3	22
3	3	1	4	3	4	4	1	2	3	1	29
3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	28
2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	21
3	3	2	3	4	3	3	3	2	1	3	30
4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	38
4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	40
4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	36
3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	39
3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	38
4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	39
4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	39
4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	40
4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	39
4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	38
2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	17
1	2	1	2	1	2	2	2	2	3	1	19
1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	16
4	1	1	1	1	2	1	3	2	2	3	21
1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	15
1	3	1	1	1	2	1	2	1	1	2	16
2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	14
1	1	1	2	4	2	2	2	1	1	2	19
2	2	1	3	1	1	2	2	2	1	1	18
2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	15
2	2	2	2	2	4	4	1	1	1	2	23
1	2	1	1	1	1	2	1	2	3	1	16
4	4	3	3	4	2	2	1	3	3	3	32
2	4	3	1	3	1	4	4	2	4	1	29
2	2	1	4	1	4	4	1	2	2	2	25
2	2	1	2	4	4	4	1	1	2	3	26
1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	14
3	2	2	4	1	4	4	2	2	3	2	29
2	1	2	1	2	4	4	3	1	2	2	24
2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	17
2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	18
2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	15
2	3	1	3	4	3	4	1	1	2	2	26
2	2	1	4	3	4	3	2	2	2	1	26
4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	36

1	3	1	4	1	4	3	1	2	2	2	24
4	4	1	4	4	4	2	2	2	2	1	30
2	2	2	3	4	4	4	2	2	2	1	28
2	2	1	1	1	2	4	2	1	1	2	19
2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	21
3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	37
4	3	1	4	4	4	4	1	1	2	2	30
2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	18
2	2	2	4	4	3	1	1	2	2	1	24
3	1	1	3	4	4	2	1	1	2	4	26
2	2	2	4	2	4	1	1	1	1	2	22
2	2	2	1	2	4	4	1	1	1	2	22
2	1	1	3	2	1	4	2	2	1	2	21
2	2	1	2	4	1	4	1	1	2	1	21
1	1	1	4	1	4	4	2	1	1	1	21
2	2	2	2	2	4	3	1	2	2	3	25
2	1	2	4	1	4	4	2	2	2	1	25
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
2	2	1	3	4	4	4	1	2	4	4	31
2	2	2	2	4	2	4	1	2	4	2	27
2	2	1	1	1	4	4	2	2	1	2	22
2	4	1	4	4	4	3	4	1	4	3	34
3	3	2	2	4	3	2	3	3	1	3	29
4	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	31
2	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	27
3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	29
3	3	2	2	3	1	2	1	3	1	3	24

Lampiran 6 Skoring Skala *Self-Esteem*

1	1	5	1	5	3	1	1	3	3	3	5	3	1	5	5	1	3	5	1	56
2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	54
2	4	3	3	4	4	1	2	3	4	2	2	3	3	3	4	2	3	3	2	57
1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	3	1	2	2	2	34
4	2	4	2	3	3	2	2	3	2	2	4	2	3	3	2	2	2	2	2	51
1	2	1	3	4	3	4	2	1	4	2	2	2	2	4	5	1	5	5	3	56
2	2	3	4	4	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	52
2	5	2	3	2	3	3	2	3	5	2	2	5	3	2	2	5	2	2	3	58
3	2	1	4	3	3	5	3	3	4	1	1	4	2	5	5	3	4	4	3	63
2	1	3	2	1	3	4	2	4	2	4	4	2	4	2	2	4	1	2	2	51
2	4	2	4	3	2	1	2	3	4	2	2	4	2	4	5	2	3	3	2	56
2	4	3	4	3	3	2	2	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2	4	60
2	3	3	4	3	3	2	4	3	3	2	2	4	2	3	4	2	3	4	4	60
1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	3	1	1	2	2	2	1	1	2	1	30

3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	4	4	2	2	2	1	49
3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	52
2	4	2	4	4	4	2	2	4	3	2	2	4	3	3	4	2	4	4	4	63
3	1	5	4	3	2	2	1	3	2	2	3	2	4	3	3	2	1	1	1	48
1	2	1	3	3	3	2	1	5	3	1	2	5	2	3	4	1	4	2	3	51
2	1	4	3	2	2	3	3	4	2	4	3	2	2	2	2	2	2	1	48	
2	2	2	3	1	4	1	2	3	2	2	3	1	3	3	1	3	2	1	1	42
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	58
2	1	2	4	4	3	5	2	2	4	2	2	1	1	4	3	3	3	4	1	53
2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	51
2	2	3	4	3	3	2	2	4	4	2	3	3	4	4	4	2	3	4	4	62
1	2	1	4	4	3	4	2	4	4	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	52
4	5	5	3	1	5	1	1	5	1	5	4	1	5	1	1	3	1	1	1	54
1	4	4	5	4	3	2	2	3	4	1	4	4	3	3	2	2	4	4	3	62
1	3	1	4	3	2	4	3	2	5	2	1	3	2	2	5	2	5	4	3	57
1	3	4	2	4	1	3	1	4	1	3	2	2	3	4	2	1	1	1	4	47
2	4	2	4	4	3	2	3	4	4	2	2	4	3	2	2	4	2	4	4	61
2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	34
2	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	1	2	2	2	50
1	1	2	2	4	2	2	2	2	2	2	5	1	1	1	4	1	1	1	1	38
2	3	2	4	3	2	4	2	3	4	2	2	4	2	4	4	2	4	4	4	61
1	3	1	3	3	3	2	1	4	3	2	3	2	3	2	3	1	3	3	3	49
1	1	2	2	2	3	2	1	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
3	4	4	3	2	3	2	2	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	4	2	62
2	4	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	58
3	2	3	3	3	4	2	2	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	53
2	3	3	3	3	3	3	1	3	4	1	2	2	3	3	3	2	2	3	2	51
1	2	1	4	3	2	4	2	3	4	1	1	1	2	4	2	3	2	2	1	45
2	3	3	3	4	3	2	2	4	3	2	4	4	2	3	3	2	4	3	2	58
1	3	4	4	2	2	5	2	1	3	2	2	4	3	2	5	1	2	4	2	54
2	2	4	4	4	4	1	1	4	2	2	4	4	4	2	3	2	2	1	3	55
4	3	5	4	2	4	2	2	4	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	58
3	2	4	3	4	3	2	2	4	3	3	4	2	2	2	4	4	4	3	2	60
2	2	2	5	4	3	4	2	3	4	2	2	4	4	4	4	2	4	4	2	63
2	1	2	4	4	3	2	1	3	4	1	2	1	3	4	4	2	3	2	1	49
2	2	2	4	3	3	4	2	3	3	2	2	1	2	4	4	1	3	4	2	53
2	2	4	3	3	3	2	1	3	2	3	3	1	3	3	4	3	3	2	2	52
4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	5	4	1	3	1	3	2	3	3	4	63
2	4	4	4	4	2	2	1	3	5	1	2	5	2	4	4	2	2	4	4	61
1	3	2	4	4	4	2	2	4	4	1	2	3	3	4	4	3	4	4	2	60
2	2	2	4	3	3	1	1	4	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	47
3	2	3	2	2	2	2	1	3	2	3	4	2	2	2	2	2	3	2	1	45
2	4	2	5	4	3	3	4	4	5	2	2	4	2	4	5	3	4	4	4	70
2	5	2	4	4	2	5	2	2	5	1	1	5	2	4	4	2	5	4	4	65
2	3	4	4	2	3	2	2	4	2	2	4	1	2	2	2	2	2	2	2	49
4	2	4	2	2	3	2	2	4	1	4	4	3	4	2	2	3	2	2	1	53
1	2	1	4	3	4	4	1	4	4	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	44

1	3	1	4	4	2	4	1	2	4	1	1	3	2	4	5	2	4	4	3	55
2	4	3	4	4	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	2	58
3	2	1	3	2	4	4	2	3	3	2	1	2	3	3	3	1	2	2	2	48
1	2	3	4	5	3	2	4	5	1	5	2	3	1	3	1	2	4	5	1	57
2	3	4	4	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	1	2	2	1	49
1	4	1	1	4	4	5	2	4	3	2	1	2	2	3	5	1	2	4	1	52
1	4	2	4	4	2	4	2	2	4	1	2	3	3	4	4	2	4	4	4	60
2	4	2	4	4	2	4	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	4	2	2	54
3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
4	2	3	2	3	3	4	2	4	2	2	3	2	4	3	3	3	2	2	2	55
2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	33
1	2	2	4	3	3	4	2	3	4	1	1	4	2	4	4	3	3	4	4	58
1	5	3	4	3	5	3	2	5	5	2	3	5	5	3	4	3	3	3	5	72
2	2	2	4	2	4	4	2	4	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	52
1	5	1	5	3	4	5	1	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	3	5	75
2	3	2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	4	56
2	2	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	1	50
3	2	1	3	2	3	1	1	3	1	1	5	2	3	2	1	2	2	2	3	43
3	1	3	4	4	3	2	2	2	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	2	52
2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	56
1	2	3	4	4	2	1	2	3	5	2	2	2	2	4	5	2	4	5	1	56
2	5	1	4	4	1	4	1	1	4	1	1	2	1	4	4	1	5	5	1	52
2	3	1	4	4	1	3	1	1	4	2	1	4	1	5	5	1	5	5	3	56
1	4	1	5	5	1	5	1	2	4	1	1	5	1	5	4	1	5	4	5	61
3	4	2	4	2	1	4	1	4	2	2	1	5	2	5	5	1	4	2	2	56
2	3	2	4	5	1	2	1	2	5	1	2	4	1	5	5	2	4	4	4	59
1	1	2	5	4	1	5	2	1	5	2	3	2	4	5	5	1	2	1	1	53
2	3	1	3	5	1	4	2	1	5	2	2	5	2	5	4	1	5	3	5	61
1	5	1	3	5	5	2	2	3	2	2	1	5	4	5	4	1	5	1	2	59
1	1	1	4	4	2	5	1	4	1	2	1	4	1	5	5	1	5	5	5	58
1	2	1	2	1	2	5	1	3	5	2	2	4	1	3	4	2	2	2	1	46
1	2	4	5	2	1	1	1	4	1	2	4	1	2	5	5	1	2	1	1	46
1	4	1	4	4	2	4	2	5	2	1	1	5	2	5	4	2	4	3	2	58
1	5	1	4	2	2	5	1	1	4	5	1	4	2	4	5	3	1	4	4	59
1	4	1	2	1	2	2	2	1	4	2	2	3	1	4	5	1	5	4	1	48
2	5	2	3	5	1	4	2	3	2	1	1	5	2	4	5	1	2	1	1	52
1	4	2	5	5	3	5	1	2	5	2	1	5	1	3	5	3	5	2	4	64
2	2	1	4	5	2	5	2	2	1	2	1	4	4	1	5	2	5	4	2	56
3	4	1	3	3	1	1	2	4	1	2	4	1	3	4	1	1	2	4	1	46
1	5	1	5	3	1	4	2	4	1	2	2	5	2	3	5	2	1	4	4	57
2	1	5	2	4	1	2	1	4	1	4	4	5	2	5	2	2	5	1	1	54
2	4	5	5	4	2	2	1	3	1	4	5	1	2	4	4	1	4	3	1	58
1	4	1	4	4	2	5	2	4	1	2	2	5	2	2	4	2	2	2	4	55
2	1	1	4	5	2	3	2	2	3	1	1	2	1	5	4	2	5	2	1	49
2	2	2	4	4	1	4	1	1	4	2	1	2	1	4	4	2	1	2	2	46
2	3	2	2	2	1	2	2	4	1	5	4	1	2	4	1	2	1	2	2	45
2	5	2	1	2	2	4	1	1	2	3	3	2	1	4	4	1	5	2	4	51

4	2	4	1	1	4	4	2	4	1	4	5	2	4	1	2	2	2	1	1	51
2	3	2	4	4	2	2	1	4	1	3	4	2	2	4	5	1	4	2	4	56
2	4	1	5	4	2	5	1	1	4	2	1	4	2	4	5	1	5	4	4	61
1	1	2	5	4	1	3	1	2	4	2	3	1	3	4	5	1	5	2	1	51
2	5	1	4	4	2	5	1	2	4	2	1	2	2	5	4	2	5	1	3	57
2	4	2	1	3	4	4	1	5	4	1	4	5	1	3	5	1	5	2	2	59
2	1	2	3	2	3	4	1	2	2	2	2	3	1	4	4	1	3	4	2	48
1	2	3	5	4	2	5	1	1	5	1	1	2	2	4	4	1	4	4	4	56
1	3	1	5	4	2	2	1	2	2	1	2	5	1	5	5	2	5	2	4	55
1	5	1	5	4	3	5	2	4	3	2	2	5	1	3	4	1	4	3	4	62
2	4	2	4	3	3	5	2	4	1	2	5	5	1	5	4	2	2	2	2	60
1	2	3	4	4	1	4	1	1	2	1	1	4	2	3	3	1	2	3	4	47
2	1	3	2	3	1	3	2	2	3	1	4	2	2	5	4	1	5	2	2	50
1	3	1	3	4	2	4	2	3	2	1	1	5	2	3	5	2	5	1	1	51
3	3	4	2	4	2	2	1	4	2	3	4	1	3	5	5	1	3	2	2	56
1	5	1	5	5	2	3	2	5	4	1	1	5	2	3	4	1	4	5	4	63
3	1	2	5	4	1	5	2	2	5	2	3	2	1	5	4	1	5	2	4	59
1	4	2	4	5	3	4	2	1	5	2	2	2	1	4	4	1	5	1	1	54
3	5	1	3	4	3	4	1	5	2	2	2	5	2	3	5	2	4	4	3	63
1	5	1	5	5	1	3	1	2	5	2	2	5	3	4	5	2	2	2	4	60
2	3	1	5	4	1	5	2	4	1	2	3	5	1	3	5	2	4	1	2	56
2	5	1	5	3	1	4	2	3	2	1	1	5	3	5	4	1	5	5	5	63
3	1	2	4	4	2	2	2	2	3	3	4	1	2	5	4	2	5	4	4	59
1	4	2	5	5	1	2	1	1	4	1	3	5	3	4	4	1	5	2	2	56
2	5	1	5	4	3	4	3	4	5	2	2	1	2	2	5	2	5	2	3	62
3	2	4	5	4	2	2	2	4	2	1	2	2	4	5	4	1	5	2	3	59
1	1	2	5	5	1	4	2	2	3	1	1	2	2	4	4	1	5	3	2	51
2	5	1	5	4	2	4	2	1	5	1	2	4	3	3	5	2	1	4	2	58
3	2	2	3	3	1	5	2	2	5	2	3	1	2	5	4	2	4	1	4	56
2	5	2	3	4	2	4	2	2	4	2	2	4	3	5	5	2	4	4	4	65
1	1	2	4	5	1	2	2	2	1	3	4	1	2	4	5	1	5	2	2	50
1	5	1	4	5	2	4	2	2	3	2	2	4	2	3	5	2	4	2	4	59
3	3	2	5	4	2	1	2	2	2	4	4	1	2	5	1	1	5	2	1	52
4	2	2	2	2	4	4	1	4	2	3	4	2	2	2	2	1	5	2	2	52
2	2	2	5	2	1	4	1	2	4	1	2	3	2	1	4	2	3	3	5	51
1	2	3	5	5	2	2	2	2	2	5	5	1	2	5	1	1	5	2	2	55
2	4	1	4	1	1	4	1	1	5	1	1	2	1	4	1	2	4	2	5	47
4	1	4	1	2	2	2	2	5	2	4	4	1	5	2	2	2	2	2	2	51
1	5	1	4	5	2	5	1	2	5	2	2	4	1	5	4	2	5	4	5	65
1	5	1	4	4	2	2	2	2	5	2	2	4	4	5	5	2	4	4	2	62
1	4	2	3	4	2	3	1	3	5	1	2	5	1	4	5	2	3	4	4	59
3	4	1	5	5	1	4	2	2	5	2	1	5	3	5	5	2	5	5	4	69
1	4	2	5	3	1	5	2	2	2	2	2	2	5	2	4	2	4	5	4	59
1	5	3	5	5	2	3	1	2	3	1	2	4	5	4	1	2	5	4	1	59
1	5	2	5	5	1	5	2	2	5	2	2	4	2	4	5	2	5	4	4	67
2	2	5	2	4	3	2	4	4	2	4	5	2	5	5	3	1	2	1	2	60
3	5	2	5	2	2	3	2	2	5	2	1	4	1	5	5	2	4	2	2	59

5	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	5	2	5	1	1	54
3	2	5	4	4	1	2	2	4	1	4	4	2	2	4	2	1	2	2	2	2	53
2	5	2	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	5	5	1	4	2	4	60
2	5	3	5	5	2	2	1	2	2	2	2	1	5	2	5	5	1	5	4	4	63
2	5	1	4	4	1	5	1	2	5	1	2	4	1	5	4	2	5	5	5	5	64
1	4	2	4	4	1	5	1	2	3	1	2	5	2	3	5	3	5	4	4	4	61
3	3	3	5	2	1	4	2	2	2	5	4	2	2	2	5	1	3	3	2	2	56
1	5	1	5	3	2	5	2	1	5	1	2	4	2	4	5	2	4	5	5	5	64
1	4	2	5	5	2	5	1	2	2	2	1	4	2	4	4	1	5	2	2	2	56
2	4	2	5	5	1	2	1	1	2	1	5	2	2	4	2	1	5	1	3	3	51
3	3	1	4	4	2	4	2	3	5	2	1	5	2	4	5	1	5	4	3	3	63
2	4	4	5	4	2	4	2	2	2	1	5	2	2	4	5	1	5	1	2	2	59
1	3	1	5	3	2	4	1	1	3	1	2	5	1	5	5	2	4	4	3	3	56
1	2	2	2	2	2	5	1	1	2	1	2	4	2	4	5	2	4	5	4	4	53
1	5	2	5	5	1	5	1	2	5	3	1	5	1	4	5	2	5	5	5	5	68
1	3	1	5	5	1	5	1	2	4	1	1	5	1	3	5	2	5	4	5	5	60
2	5	2	3	4	1	4	2	1	4	1	1	5	2	4	5	2	5	4	4	4	61
2	5	3	5	5	1	2	2	4	2	1	4	2	2	4	5	1	5	2	4	4	61
1	5	2	5	5	2	3	2	3	5	1	5	5	5	2	5	1	5	4	4	4	70
2	2	2	2	5	2	5	1	2	5	1	3	5	2	3	5	2	4	5	4	4	62
1	4	1	5	5	1	5	1	2	5	2	2	5	1	4	5	1	4	4	3	3	61
1	5	2	3	3	5	5	2	2	4	1	1	5	5	5	5	3	5	4	2	2	68
3	5	2	3	3	1	5	2	1	5	2	2	4	1	4	5	2	5	4	4	4	63
2	5	2	2	5	2	4	2	2	4	2	2	2	2	5	2	2	5	1	2	2	55
1	5	2	4	5	2	3	2	2	5	1	2	4	3	5	5	2	5	4	4	4	66
1	5	2	4	5	4	5	2	4	2	2	2	4	1	5	5	2	4	5	5	5	69
1	2	2	4	4	2	4	2	3	4	2	2	3	2	2	4	2	3	3	2	2	53
2	5	1	5	5	1	2	2	1	5	2	1	3	2	5	4	5	5	4	4	4	64
2	5	1	2	5	2	2	1	2	2	3	5	1	2	2	2	2	4	1	3	3	49
2	5	1	5	5	2	5	2	3	4	1	2	3	2	4	5	1	4	4	4	4	64
4	2	5	1	2	4	2	1	5	1	5	5	1	2	2	1	1	5	1	1	1	51
1	5	1	5	4	1	4	1	1	5	2	1	5	2	5	5	3	4	5	5	5	65
1	4	2	5	5	1	5	1	2	4	1	1	5	1	5	4	2	5	4	5	5	63
1	5	2	5	4	1	2	2	1	5	1	1	5	2	5	5	1	5	1	4	4	58
2	4	3	5	5	1	3	1	2	5	2	3	4	1	4	5	1	5	1	1	1	58
1	5	1	5	5	1	5	1	2	2	2	1	5	5	4	5	1	1	2	3	3	57
2	2	4	1	2	2	5	2	2	1	4	4	1	4	2	2	2	2	2	1	1	47
2	4	2	4	2	1	2	2	2	2	3	1	2	4	2	5	2	2	2	1	1	47
1	4	1	4	5	1	5	1	2	4	1	1	5	1	5	4	1	4	4	4	4	58
2	4	4	5	4	2	2	3	1	1	2	5	2	4	2	5	1	5	2	2	2	58
2	5	5	5	5	2	5	2	2	1	1	2	2	4	1	4	1	5	1	1	1	56
2	5	1	4	4	2	5	2	1	5	2	1	3	2	5	5	2	3	2	4	4	60
2	5	5	5	4	3	4	2	4	5	1	2	4	1	4	5	1	2	2	1	1	62
1	5	2	4	4	2	5	1	1	5	1	1	5	2	3	5	1	4	4	4	4	60
3	5	2	2	2	2	4	2	5	3	2	1	4	4	5	5	2	5	2	2	2	62
1	4	4	4	3	3	5	1	2	2	1	4	2	1	5	3	1	5	2	2	2	55
1	5	2	5	4	1	4	1	4	4	1	2	5	2	5	5	3	5	2	3	3	64

2	5	1	5	4	1	5	2	3	5	2	3	5	2	3	5	3	2	5	4	67
5	2	5	1	2	4	2	5	5	2	5	5	1	4	1	1	5	1	2	2	60
1	5	2	2	4	1	5	2	5	4	1	1	5	2	5	5	2	1	5	2	60
3	3	1	4	4	1	4	1	4	4	1	2	4	1	5	5	2	4	4	1	58
2	2	4	5	5	2	5	1	4	2	1	4	2	4	4	5	1	5	2	2	62
3	5	2	5	4	1	5	2	1	5	2	1	5	2	5	5	2	5	3	5	68
1	3	3	5	5	2	3	1	1	3	2	3	3	2	5	4	1	5	3	3	58
4	2	4	2	5	3	2	1	2	2	3	5	1	4	5	3	2	5	2	2	59
2	2	2	5	4	2	4	2	2	4	2	2	2	5	3	4	2	5	2	2	58
2	4	4	4	2	2	4	2	2	5	2	1	4	2	4	5	2	3	4	4	62
1	5	1	4	5	1	5	3	2	5	2	1	5	1	4	5	2	4	2	4	62
1	5	1	4	4	2	2	2	1	5	2	1	5	2	5	4	1	5	5	4	61
2	5	3	5	4	2	3	3	1	4	2	2	2	2	4	4	1	5	2	3	59
2	5	2	5	5	1	5	3	1	5	1	2	4	1	4	5	5	4	3	4	67
2	4	2	4	4	2	4	2	2	4	2	2	4	2	4	4	2	5	4	4	63
2	1	3	2	2	2	1	1	5	2	3	2	1	2	1	1	2	2	3	1	39
1	4	1	5	5	1	4	2	3	5	1	2	4	1	5	4	2	5	4	4	63
1	2	2	2	4	2	5	2	1	5	1	2	4	2	4	5	2	2	5	2	55
1	4	4	4	5	1	5	1	2	5	2	1	5	2	4	4	1	4	4	4	63
2	5	4	2	2	5	2	5	5	1	5	4	1	5	2	2	5	1	2	3	63
2	1	3	4	3	2	2	1	2	2	2	3	1	2	3	3	1	3	3	2	45
1	4	4	5	4	2	2	2	2	5	2	2	5	2	5	4	4	5	5	4	69
3	2	3	4	4	3	4	2	2	4	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	55
1	2	2	3	3	1	1	1	4	4	1	1	2	3	4	5	2	3	2	1	46
4	2	3	4	2	4	4	2	4	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	55
2	2	3	4	2	3	4	3	3	4	2	2	1	3	4	4	2	4	3	1	56
2	4	4	3	4	3	2	2	4	3	3	4	2	4	3	3	2	3	2	2	59
2	2	4	4	4	2	4	1	4	4	4	4	1	4	2	4	4	1	2	2	59
3	2	2	3	3	2	4	2	3	3	2	2	4	3	2	3	2	2	3	2	52
2	5	1	4	4	1	5	2	3	5	1	3	4	3	4	5	2	4	2	2	62
4	2	4	4	2	4	1	1	2	1	4	4	1	5	5	2	1	5	4	2	58
1	5	1	3	3	2	5	2	1	2	1	1	4	2	4	5	1	3	4	4	54
3	2	4	4	5	1	5	2	2	1	1	4	1	2	5	5	1	5	2	2	57
1	5	1	4	5	1	4	2	2	5	2	1	5	1	4	5	2	1	4	2	57
2	4	1	5	4	2	5	1	2	1	2	2	2	1	2	5	1	2	1	1	46
1	4	1	5	5	1	5	2	2	5	2	1	5	1	3	4	1	2	5	4	59
2	1	2	5	4	3	5	1	2	1	2	2	2	2	4	5	1	4	3	1	52
1	5	1	4	5	2	4	1	1	5	2	1	5	2	5	4	1	5	4	4	62
1	5	2	4	4	1	4	2	1	5	2	1	5	2	5	5	2	5	4	4	64
2	5	2	5	4	1	5	1	1	5	2	1	5	2	5	5	1	4	4	5	65
1	3	1	3	5	1	4	1	1	4	2	1	5	2	3	5	2	4	4	5	57
2	4	2	5	4	1	4	2	2	5	1	2	4	3	5	4	3	5	1	2	61
2	2	5	5	5	4	2	2	5	1	3	4	2	5	4	1	1	3	1	1	58
2	5	1	4	4	1	5	1	2	5	1	1	5	2	5	5	1	5	5	5	65
1	4	2	5	5	1	5	1	2	4	1	1	5	2	5	5	1	5	5	4	64
2	5	1	4	4	2	4	1	2	4	2	2	4	2	5	4	2	5	4	4	63
5	1	5	1	1	5	2	5	5	1	5	4	1	4	2	1	5	1	2	2	58

1	5	1	4	4	2	4	1	2	5	1	1	5	2	5	4	2	4	2	2	57
2	3	4	4	4	3	1	2	5	2	2	4	1	2	5	5	2	2	2	2	57
1	5	2	5	5	1	4	2	2	5	1	1	5	2	5	4	2	5	4	3	64
1	4	3	3	5	3	4	1	2	5	2	2	3	2	4	5	2	2	2	4	59
3	2	4	5	5	2	2	2	2	2	4	3	1	5	1	5	2	2	2	2	56
1	3	1	5	4	1	5	1	1	4	2	1	4	1	5	5	2	4	4	4	58
1	5	1	2	2	2	4	2	4	4	1	3	5	1	3	5	1	4	4	4	58
2	2	3	3	3	3	2	2	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	58
1	5	2	4	5	2	4	1	2	4	1	2	5	1	5	5	2	4	4	4	63
2	5	1	5	4	2	5	2	2	4	2	2	5	2	5	4	2	4	4	4	66
2	4	2	4	5	2	4	2	1	5	1	2	5	2	4	4	2	5	1	1	58
2	5	1	5	5	1	5	2	2	5	1	3	4	3	5	4	2	4	3	4	66
2	5	1	5	5	2	5	2	1	5	1	1	5	1	5	4	3	5	4	2	64
2	5	1	5	4	2	4	3	5	1	2	2	5	2	4	5	1	5	3	5	66
1	4	1	4	4	1	5	2	2	5	1	2	5	2	5	4	2	4	1	4	59
1	5	1	5	4	2	5	1	2	4	1	2	5	2	5	5	2	5	4	4	65
1	5	1	5	5	2	5	2	1	5	1	1	4	1	5	4	2	5	4	4	63
1	5	2	5	4	1	5	1	1	5	1	1	5	2	5	4	2	5	4	2	61
2	5	1	5	5	1	5	1	2	3	2	3	4	3	5	5	2	3	4	2	63
2	5	1	4	4	2	5	3	1	5	2	1	5	2	5	5	2	4	4	4	66
1	5	1	5	5	2	4	1	1	5	1	1	5	2	5	5	2	4	5	4	64
2	5	2	5	4	1	5	1	2	5	3	3	3	5	5	5	2	5	4	2	69
1	5	2	5	4	1	5	2	3	5	2	2	4	2	5	5	2	5	4	4	68
2	5	1	5	5	1	4	1	1	5	1	1	4	1	5	4	2	5	5	4	62
1	5	1	5	5	1	2	5	2	2	1	2	4	1	5	4	2	4	4	4	60
2	4	2	4	4	2	4	1	2	5	1	1	5	2	5	4	2	4	5	5	64
1	5	1	5	3	1	3	1	3	5	2	1	5	1	4	5	2	5	4	5	62
3	3	2	3	3	2	3	1	2	3	2	2	5	1	5	4	2	5	1	4	56
3	2	4	4	3	3	2	2	4	4	2	2	2	3	2	3	2	3	4	2	56
3	2	2	3	4	2	4	2	4	2	3	2	2	2	3	4	4	4	2	2	56
2	4	4	2	2	4	1	4	2	2	2	4	4	4	4	4	1	2	2	2	56
5	2	5	2	1	4	1	5	5	2	5	5	2	5	1	1	5	1	2	1	60
4	2	5	1	2	5	1	5	5	2	5	4	1	5	2	1	5	1	2	2	60
5	1	5	2	2	5	2	5	5	1	4	5	1	5	1	1	5	1	1	2	59
5	1	2	4	4	5	1	5	5	1	5	4	2	4	1	2	5	1	1	2	60
5	1	4	1	1	5	1	5	5	1	4	4	1	4	1	1	5	1	2	1	53
5	1	4	1	1	5	1	4	5	2	5	5	1	4	2	1	4	1	2	2	56
3	2	3	1	2	5	3	4	2	3	5	5	1	5	2	1	5	2	2	3	59
5	2	4	1	1	4	1	5	5	2	5	5	2	4	1	2	5	2	2	3	61
5	2	5	1	2	4	1	5	1	3	4	4	2	5	1	1	4	2	1	2	55
5	1	4	1	1	5	2	4	4	1	5	4	2	2	4	3	5	1	2	2	58
2	1	2	1	2	2	1	1	3	5	1	1	2	2	1	3	1	2	2	2	37
1	1	2	1	3	1	1	1	2	1	1	1	2	5	1	2	1	1	1	1	30
2	2	2	1	2	2	5	1	2	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	1	35
1	2	5	2	3	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	3	35
2	3	1	1	2	1	1	1	3	2	1	2	2	2	2	4	2	1	1	4	38
2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	35

4	5	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	38
2	2	2	1	1	1	5	2	2	1	2	2	5	2	2	1	1	2	1	1	38
2	1	4	2	2	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	4	4	1	1	1	35
2	3	4	1	3	1	1	1	2	1	3	1	3	3	2	2	1	1	1	2	38
1	4	2	4	4	2	3	1	3	5	2	3	4	1	3	4	2	4	4	4	60
2	3	1	3	4	1	5	1	3	5	2	2	4	1	5	4	1	3	3	3	56
1	3	2	5	3	4	2	5	4	3	2	2	2	4	3	5	3	4	2	2	61
5	2	5	2	1	5	1	5	4	1	5	4	1	4	2	2	5	2	2	3	61
2	4	1	5	4	3	2	2	3	5	2	2	5	1	5	4	2	3	3	5	63
3	5	1	4	1	2	5	1	4	2	2	2	3	1	5	5	2	4	5	4	61
2	4	1	5	3	1	4	3	2	5	1	1	4	3	5	3	3	5	2	2	59
2	5	1	5	5	1	5	2	3	4	1	1	4	2	4	5	2	3	3	2	60
1	4	1	2	3	1	5	3	3	5	2	2	4	1	5	5	2	4	4	3	60
3	3	1	4	4	2	3	1	3	5	2	1	5	2	5	5	2	3	4	4	62
4	3	2	4	2	2	5	2	1	5	2	2	5	1	5	5	3	5	4	5	67
3	4	2	5	3	2	3	2	4	2	1	1	3	2	4	5	2	2	1	2	53
1	4	1	4	4	2	5	1	1	5	2	2	3	2	5	4	1	4	3	3	57
2	4	1	4	3	2	3	5	2	1	2	4	4	2	3	5	1	4	4	4	60
5	2	4	2	2	5	1	5	5	2	5	4	2	4	2	1	4	1	2	2	60
1	4	1	4	3	2	3	2	3	2	1	2	4	1	5	4	1	3	4	2	52
1	2	5	2	1	3	2	2	4	1	2	5	1	5	2	2	1	2	2	1	46
3	2	1	4	2	1	5	2	1	4	1	1	5	2	4	5	1	4	2	4	54
2	1	1	1	4	2	5	1	3	1	2	2	2	1	5	4	1	3	4	4	49
2	4	2	4	4	1	5	2	1	5	2	2	4	2	5	4	1	4	4	4	62
2	5	1	3	4	5	2	5	4	2	5	5	2	4	1	2	4	2	2	2	62
3	1	4	4	5	1	2	2	4	1	3	4	2	2	1	5	1	4	2	2	53
2	3	3	5	2	2	5	5	2	1	1	3	5	3	4	4	2	2	2	2	58
3	3	1	4	3	2	5	3	1	3	2	2	2	1	2	5	2	4	2	1	51
4	2	4	5	1	3	5	2	2	2	4	4	1	2	5	1	1	2	2	4	56
2	5	2	3	3	2	5	1	2	5	2	2	4	1	4	5	2	4	4	4	62
2	1	5	3	4	5	2	5	5	1	5	5	1	4	3	3	1	1	2	3	61
1	4	2	5	5	2	5	1	1	5	1	1	5	2	4	5	1	5	4	4	63
3	3	3	3	3	2	3	1	3	5	3	3	1	3	5	2	1	3	3	3	56
1	5	1	3	3	1	3	1	2	5	2	3	3	2	4	5	2	3	5	5	59
1	3	2	5	3	2	4	1	1	3	2	1	5	1	5	4	1	5	5	4	58
3	5	1	4	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	3	2	2	4	2	2	44
1	5	1	5	5	1	5	1	1	5	1	1	5	1	5	5	1	5	5	5	64
2	4	1	4	5	1	4	4	2	5	5	4	2	1	5	5	1	4	4	1	64
2	4	2	4	5	3	3	1	5	1	2	5	1	5	4	5	1	3	3	3	62
3	2	3	4	3	2	3	2	1	5	1	2	5	2	5	5	1	4	3	1	57
2	3	3	4	2	3	1	1	4	1	4	3	2	5	4	5	1	2	2	1	53
3	4	3	4	4	3	4	2	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	62
4	4	3	3	3	4	2	2	4	4	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	62
1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	56
3	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	55
2	2	3	3	4	4	4	2	3	4	2	4	2	4	4	3	1	1	2	2	56

Lampiran 7 Skoring Skala *Social Comparison*

3	1	3	3	1	3	1	1	1	3	1	21
3	2	3	4	2	3	3	2	2	3	3	30
3	2	2	3	3	1	2	4	2	2	3	27
4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	49
2	2	2	2	4	4	2	4	2	2	2	28
2	2	2	2	2	4	4	2	2	3	3	28
3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	25
5	2	5	5	5	1	5	5	1	2	5	41
4	2	3	2	4	2	3	2	3	3	4	32
2	2	2	3	1	4	2	2	2	3	3	26
2	3	4	2	2	3	4	2	1	4	4	31
3	2	3	3	4	3	4	4	2	4	3	35
3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	26
1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	17
2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	2	23
2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	29
4	4	4	4	2	2	4	2	2	2	4	34
2	2	2	3	3	4	2	2	3	4	2	29
2	4	3	1	1	3	5	1	1	3	4	28
1	2	2	4	3	4	1	3	1	2	2	25
2	1	1	1	2	4	3	2	1	3	3	23
4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	36
2	2	2	2	1	4	2	2	2	1	1	21
4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	36
2	4	4	4	2	2	4	2	2	2	4	32
2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	4	28
1	2	1	4	3	4	2	2	2	2	1	24
2	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	33
2	2	2	4	3	3	4	3	1	4	5	33
3	1	2	1	2	2	3	1	1	3	2	21
4	2	4	5	4	2	4	2	1	2	4	34
2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	14
3	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	22
1	1	1	1	1	5	1	1	1	4	1	18
4	2	4	4	2	2	4	2	2	3	4	33
3	1	1	1	2	3	2	2	1	3	2	21
1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	15
3	2	4	2	4	3	2	4	2	2	4	32
2	4	4	4	2	2	4	4	2	2	4	34
2	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	33
3	2	2	3	2	3	3	2	2	1	2	25
1	2	1	2	1	4	1	2	2	2	2	20
4	4	5	5	3	2	4	3	2	4	4	40
2	1	1	1	2	3	4	4	1	5	2	26

2	2	4	2	1	2	4	1	1	2	2	23
3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	39
2	2	3	3	2	4	2	2	2	4	2	28
2	2	2	4	2	3	2	2	1	4	4	28
1	1	1	1	1	5	2	2	1	3	2	20
2	1	2	2	2	3	3	2	1	3	3	24
2	3	2	1	2	4	2	2	3	2	2	25
3	2	4	2	4	3	2	4	4	3	2	33
4	2	4	4	2	2	4	2	1	3	4	32
3	2	2	3	4	3	4	4	1	1	3	30
1	1	1	3	1	4	1	2	1	3	1	19
2	3	2	2	2	4	2	2	1	2	2	24
4	2	4	4	4	1	4	4	2	4	5	38
4	3	5	4	3	1	4	4	2	3	3	36
2	2	2	4	2	4	3	2	2	2	3	28
1	2	4	2	2	4	3	2	3	3	2	28
1	1	2	4	1	4	2	1	1	4	2	23
3	3	4	4	3	2	3	3	2	3	3	33
3	2	2	4	2	4	2	2	5	2	2	30
2	2	3	2	1	4	3	2	2	2	2	25
1	3	2	5	1	2	5	1	3	2	4	29
1	2	2	3	1	4	2	2	2	3	2	24
4	1	2	2	2	3	2	1	1	1	1	20
3	2	4	3	3	3	3	3	1	2	3	30
4	2	2	4	4	2	2	4	1	4	4	33
2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	31
2	2	2	3	3	4	2	2	1	4	3	28
2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	19
2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	26
3	2	5	5	3	3	3	3	1	1	4	33
2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	24
5	5	3	3	3	3	5	2	1	4	3	37
2	4	3	4	4	3	5	4	2	2	3	36
2	3	3	2	2	4	2	3	2	3	2	28
1	2	2	4	2	4	2	2	1	3	3	26
2	2	2	4	2	4	2	2	2	3	2	27
3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	26
2	1	3	2	2	4	1	1	1	2	3	22
5	1	2	3	1	4	1	1	1	5	3	27
1	1	2	2	1	2	1	1	3	1	2	17
5	2	4	5	1	1	4	1	2	5	5	35
5	1	3	3	1	1	1	2	3	1	2	23
5	1	5	4	3	4	5	4	1	5	4	41
2	2	3	4	1	5	1	2	4	5	1	30
4	1	5	3	2	1	5	2	2	5	4	34
3	2	4	4	1	2	5	1	3	5	5	35
3	1	5	5	2	1	5	2	2	4	1	31

4	1	5	1	4	1	4	1	2	4	2	29
2	2	1	4	1	5	2	2	5	5	4	33
4	2	2	2	1	2	4	1	1	5	4	28
5	2	2	2	4	2	2	5	2	4	4	34
2	2	5	5	1	2	4	5	1	5	1	33
5	2	5	4	2	2	5	3	1	4	4	37
2	2	5	2	2	5	5	1	2	4	3	33
4	1	5	3	2	5	4	1	2	5	5	37
2	2	2	5	2	2	5	1	2	5	5	33
4	5	4	4	1	4	4	1	2	4	5	38
5	2	5	5	2	3	3	1	3	5	2	36
2	2	3	4	1	5	5	1	1	4	2	30
2	2	5	5	1	2	4	1	2	2	4	30
3	1	4	4	2	1	1	1	2	3	4	26
2	2	5	4	2	3	5	2	2	2	4	33
2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	21
3	1	1	2	2	5	2	2	2	5	5	30
2	2	2	2	2	5	1	2	3	4	2	27
2	2	3	4	4	5	4	2	1	4	4	35
5	4	4	4	1	1	4	2	2	2	4	33
2	3	3	1	1	4	2	2	2	5	2	27
2	2	4	5	2	4	1	2	2	4	4	32
1	1	5	3	1	2	5	1	1	4	4	28
1	1	2	2	1	5	2	2	3	5	1	25
5	1	2	3	2	1	4	1	2	4	4	29
5	2	4	5	1	2	5	1	1	3	5	34
5	1	5	3	3	3	3	1	2	5	4	35
2	1	5	4	2	1	2	1	1	5	3	27
5	2	5	5	2	1	4	2	1	4	4	35
3	1	5	4	1	1	4	1	1	4	2	27
2	1	3	3	1	2	2	1	2	2	3	22
5	1	2	1	1	4	2	2	4	1	2	25
5	1	3	5	2	1	4	2	2	3	3	31
5	1	2	3	1	3	1	1	1	5	2	25
3	1	5	2	1	3	5	1	1	1	2	25
2	1	5	5	1	1	2	1	1	2	5	26
3	3	2	2	2	4	2	2	2	4	1	27
4	4	2	2	2	4	3	1	2	2	2	28
4	4	3	1	1	2	2	1	2	4	5	29
1	4	5	5	1	2	2	2	2	2	4	30
5	2	4	4	2	2	4	1	1	2	2	29
5	2	3	1	2	2	5	2	2	2	2	28
2	2	3	4	1	4	2	2	2	2	3	27
4	1	1	4	1	2	5	2	3	4	5	32
4	3	2	5	1	2	5	3	5	2	2	34
5	4	2	2	1	4	2	3	1	2	2	28
3	2	5	4	4	1	4	1	2	5	3	34

4	3	3	1	2	3	4	2	2	2	3	29
5	1	5	5	1	1	5	1	1	5	5	35
2	2	2	2	1	4	1	2	2	2	2	22
5	5	1	4	2	5	1	4	4	2	1	34
5	2	2	3	2	2	4	1	4	5	2	32
2	2	2	4	2	4	5	1	1	5	4	32
4	3	3	5	1	1	4	1	2	2	4	30
5	2	2	2	1	5	1	2	2	2	2	26
5	1	4	4	2	2	5	2	2	4	4	35
5	2	4	3	1	3	5	2	3	5	4	37
5	2	4	3	1	3	2	4	1	4	2	31
5	1	3	5	2	1	5	2	2	4	3	33
5	1	5	5	1	2	5	1	1	3	3	32
4	1	4	5	1	2	5	2	2	4	4	34
5	1	4	5	2	2	4	3	3	5	4	38
1	1	2	2	2	4	2	3	3	5	2	27
5	1	4	4	1	2	4	5	4	5	4	39
5	2	4	5	1	1	5	1	2	5	3	34
5	2	2	2	1	5	2	2	2	2	5	30
3	2	2	2	1	3	5	1	1	4	4	28
5	1	5	4	2	3	5	1	2	5	3	36
4	1	5	4	2	3	3	2	2	4	2	32
2	4	4	5	2	2	5	3	2	2	2	33
1	2	4	5	2	2	5	2	1	5	2	31
5	1	5	5	2	2	5	2	2	3	5	37
5	2	5	2	2	2	1	2	1	2	4	28
5	1	3	1	1	4	1	1	2	1	3	23
5	2	4	4	2	1	4	2	1	4	5	34
3	1	4	3	2	4	5	2	3	1	4	32
5	1	5	5	2	2	4	2	2	3	5	36
5	1	5	2	1	2	5	1	2	2	2	28
5	1	4	4	2	1	5	2	1	5	3	33
5	1	4	3	2	1	4	2	2	4	5	33
5	1	4	4	3	3	4	1	2	2	3	32
2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	5	29
2	1	4	5	2	1	5	1	1	4	4	30
2	5	2	5	2	2	5	2	1	3	4	33
4	1	4	2	1	2	1	2	4	3	1	25
5	1	4	4	1	2	5	2	1	4	4	33
5	1	5	3	3	5	2	2	5	1	2	34
4	4	1	1	2	3	1	2	3	2	2	25
5	1	4	3	2	2	5	2	1	5	3	33
2	2	5	2	2	2	5	1	1	3	3	28
2	2	2	2	2	4	2	2	1	3	4	26
4	2	2	3	2	1	4	1	2	3	4	28
5	1	2	5	1	4	2	2	2	2	2	28
5	1	5	4	3	1	4	2	1	5	4	35

2	4	2	1	2	5	1	2	5	2	2	28
3	1	5	4	2	2	5	1	2	3	2	30
5	2	4	5	1	1	4	1	2	5	5	35
4	4	1	5	1	3	5	2	2	2	1	30
2	2	5	1	3	4	4	1	1	2	2	27
4	1	5	5	1	2	4	1	2	4	2	31
1	2	2	2	2	5	1	1	2	1	2	21
3	3	4	2	1	4	1	2	2	5	1	28
4	1	3	4	2	1	4	2	1	4	4	30
2	2	1	1	1	5	1	2	3	5	2	25
5	5	4	5	2	1	4	1	1	2	4	34
5	2	4	2	2	2	4	1	3	5	4	34
2	5	1	1	4	5	1	5	4	1	2	31
1	5	2	1	4	5	1	5	5	1	2	32
5	2	2	2	2	5	4	3	2	4	4	35
1	2	2	1	2	5	1	2	2	5	2	25
4	1	4	4	3	1	4	2	2	2	5	32
5	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	28
5	2	3	4	1	2	5	2	1	2	5	32
5	1	5	5	3	1	4	2	1	5	4	36
5	2	3	4	3	1	5	2	1	4	3	33
5	1	4	4	2	4	2	2	5	5	2	36
5	2	4	4	1	2	5	1	2	4	2	32
3	2	3	3	1	2	3	1	2	2	3	25
2	2	2	1	4	5	2	2	4	3	2	29
3	1	4	1	2	4	2	2	2	2	4	27
5	1	4	4	3	2	2	2	2	4	3	32
5	1	4	4	1	2	5	2	1	3	4	32
3	1	5	4	2	2	5	2	2	4	4	34
2	2	3	2	3	5	2	2	2	2	2	27
5	2	3	4	2	2	5	2	2	1	4	32
4	2	4	4	1	2	4	2	2	4	4	33
1	1	3	2	1	3	1	1	1	3	2	19
5	1	4	4	2	1	4	3	1	3	4	32
5	1	5	3	1	1	5	1	2	5	5	34
5	1	4	4	1	2	2	1	4	2	4	30
2	5	2	2	5	5	2	5	4	5	5	42
2	2	3	3	1	3	2	1	1	3	3	24
4	2	4	5	3	2	5	1	1	5	4	36
2	2	4	4	2	3	3	2	2	4	4	32
2	2	2	2	3	4	4	3	2	3	2	29
2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	24
1	1	1	3	1	4	2	2	2	3	2	22
2	2	2	3	2	3	4	3	3	4	3	31
2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	26
2	1	2	3	3	2	4	3	1	4	2	27
4	2	4	5	2	2	5	3	1	3	5	36

5	2	5	4	1	2	5	1	2	5	3	35
5	1	4	4	1	3	5	1	2	4	4	34
1	2	5	2	2	2	2	2	4	5	1	28
5	1	2	2	2	2	5	2	2	4	3	30
1	5	1	2	4	5	1	5	5	1	2	32
5	1	4	4	2	1	2	2	2	2	1	26
3	1	5	5	1	3	2	1	1	2	4	28
5	1	5	4	2	2	4	2	2	3	5	35
5	1	5	5	1	2	5	2	2	4	4	36
4	1	4	4	2	2	5	2	1	3	3	31
5	1	4	3	2	2	3	3	2	4	2	31
5	1	1	5	4	1	5	1	2	3	3	31
2	2	5	2	2	2	4	2	2	4	4	31
2	2	4	2	5	2	3	1	2	2	4	29
5	1	4	4	1	2	5	1	2	5	4	34
5	1	4	4	2	2	4	2	2	5	4	35
1	5	2	2	5	5	1	5	4	4	4	38
2	5	2	2	4	5	2	5	5	1	2	35
1	4	2	2	4	1	4	2	5	1	2	28
3	3	3	5	5	1	3	1	2	4	4	34
3	2	2	5	1	3	2	4	1	1	5	29
5	4	5	4	4	5	3	4	5	2	4	45
2	2	5	4	1	2	4	1	1	1	5	28
5	1	5	5	1	1	4	2	2	4	5	35
4	2	3	4	3	2	3	2	2	3	3	31
5	1	5	5	2	2	4	1	2	4	4	35
4	1	4	5	1	2	4	1	2	4	4	32
2	5	2	1	5	5	1	5	1	4	4	35
5	5	5	3	2	1	5	2	2	4	4	38
5	1	5	5	2	1	5	2	2	5	4	37
5	2	4	4	2	2	5	2	2	4	5	37
5	1	5	5	2	1	5	1	2	3	5	35
5	2	4	5	2	1	5	1	2	5	4	36
5	1	4	4	2	2	5	1	2	4	3	33
1	2	4	4	2	2	5	2	2	4	5	33
5	2	4	5	4	1	5	5	5	4	4	44
5	1	4	2	2	5	2	5	4	4	5	39
5	1	4	4	2	1	3	2	2	3	4	31
4	1	5	5	1	1	5	1	2	5	5	35
1	1	4	4	1	2	4	2	2	4	5	30
5	1	4	4	2	1	4	2	2	5	5	35
5	1	3	4	2	2	5	1	2	5	4	34
5	1	5	5	2	1	5	2	2	4	5	37
5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	51
5	1	4	4	2	1	5	2	1	5	4	34
4	2	4	4	5	2	3	4	2	2	2	34
2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	25

5	2	5	4	2	1	5	2	2	2	4	34
2	5	1	5	1	5	2	5	5	1	2	34
1	4	1	2	5	5	1	5	4	1	2	31
1	5	1	2	5	5	1	5	5	2	1	33
2	5	1	2	5	5	2	4	4	1	1	32
3	1	4	3	5	4	2	2	3	3	1	31
1	4	2	2	4	5	2	3	4	2	2	31
5	1	2	5	5	1	4	4	2	2	2	33
1	4	1	1	4	5	2	4	2	2	1	27
1	4	1	2	4	5	2	5	5	3	4	36
1	4	1	2	5	5	2	4	5	1	2	32
2	1	2	3	2	1	1	1	2	2	1	18
2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	15
2	1	2	2	1	2	3	2	5	3	4	27
1	1	1	4	2	3	3	2	1	1	2	21
1	1	1	2	1	2	3	2	2	3	1	19
2	2	2	2	1	1	1	5	2	2	1	21
2	1	1	2	1	2	3	2	1	1	2	18
2	2	1	2	1	2	3	1	3	1	2	20
2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	14
1	1	3	2	2	3	1	1	2	1	2	19
3	1	5	5	2	1	4	2	2	4	3	32
5	2	4	4	1	2	5	1	1	5	4	34
4	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	33
2	4	1	1	4	4	1	4	5	1	2	29
4	2	4	5	2	3	4	1	2	4	3	34
4	1	4	5	1	2	5	1	1	3	5	32
4	2	2	1	2	1	5	1	2	5	3	28
1	5	2	4	2	1	4	2	4	4	3	32
5	3	5	3	1	1	3	5	5	2	4	37
3	3	5	4	1	2	5	2	1	4	4	34
2	3	5	3	1	1	5	1	2	4	4	31
5	1	4	4	3	3	3	2	3	3	4	35
2	4	2	5	1	5	2	2	1	4	2	30
5	5	1	5	1	5	2	1	2	4	4	35
1	4	1	1	5	5	1	4	5	1	2	30
2	2	5	5	3	2	5	1	5	2	2	34
4	1	5	4	3	3	2	4	1	2	4	33
5	1	4	5	1	2	4	1	1	4	4	32
1	2	4	1	4	1	5	1	2	4	4	29
5	1	4	4	1	2	5	2	2	4	4	34
1	5	1	2	5	5	2	5	5	1	1	33
5	1	2	4	2	4	2	1	2	2	4	29
5	1	4	3	2	2	5	3	3	4	4	36
4	1	4	1	3	1	5	2	1	3	5	30
3	1	2	3	2	2	2	2	1	4	2	24
3	2	4	5	2	1	3	2	2	2	2	28

5	3	3	4	1	2	3	1	2	4	4	32
3	3	3	3	4	1	4	1	2	5	4	33
3	4	4	4	2	2	5	3	3	2	3	35
3	1	4	4	3	3	5	1	3	3	4	34
2	2	5	3	2	1	4	1	3	1	2	26
2	3	3	2	2	1	5	1	2	4	3	28
5	1	5	5	1	1	5	1	1	5	5	35
4	2	4	4	3	3	3	1	3	4	4	35
3	4	5	2	1	2	2	2	2	1	3	27
2	2	5	5	1	3	4	2	2	2	2	30
2	2	5	2	4	1	4	2	2	2	4	30
3	2	3	5	2	3	4	2	2	4	4	34
4	3	3	4	2	2	4	2	1	2	4	31
2	2	2	2	3	4	2	3	2	3	2	27
2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	26
1	2	2	3	2	4	1	2	2	4	2	25