

**PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP *BODY DISSATISFACTION* PADA MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM DI UNIVERSITAS X BEKASI**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Putri Sekar Asih**

**202010515124**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA  
2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Mahasiswa Pengguna Instagram  
Di Universitas X Bekasi

Nama Mahasiswa : Putri Sekar Asih

Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515124

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Januari 2024

Jakarta, 2 Februari 2024

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II



Hema Dayita, M.Psi., Psikolog

NIDN: 0325128603



Rijal Abdillah, S.Psi., M.A.

NIDN: 0320048501

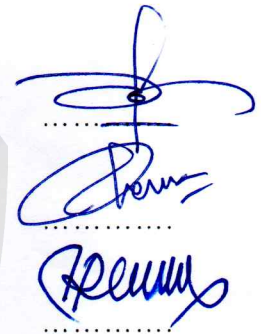
## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Universitas X Bekasi  
Nama Mahasiswa : Putri Sekar Asih  
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515124  
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Januari 2024

Jakarta, 2 Februari 2024

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si.  
NIDN. 0324048801  
Penguji I : Hema Dayita, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0325128603  
Penguji II : Rijal Abdillah, S.Psi., M.A.  
NIDN. 0320048501



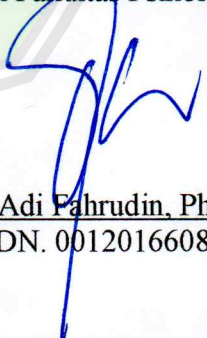
MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.  
NIDN. 0314078503



Prof. Adi Fahrudin, Ph.D  
NIDN. 0012016608

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Universitas X Bekasi” ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain, kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di *fotocopy* melalui Perpustakaan Bhayangkara Jakarta raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui *internet* selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 2 Februari 2024

Yang membuat pernyataan,



Putri Sekar Asih

NPM: 202010515124

## ABSTRAK

**Putri Sekar Asih. 202010515124.** Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Universitas X Bekasi.

Penelitian ini menjelaskan tentang pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna Instagram di universitas X Bekasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* dengan menggunakan 110 responden yang berasal dari universitas X Bekasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear dengan tujuan untuk melihat pengaruh dari kedua variabel yang diteliti, dengan proses uji statistik menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 25. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan nilai *R square* sebesar 0.338 atau diartikan sebesar 33.8%. Nilai tersebut memberikan penjelasan bahwa *social comparison* sebagai variabel bebas mempengaruhi *body dissatisfaction* sebagai variabel terikat sebesar 33.8% serta sisanya 66.2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian. Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna Instagram di universitas X Bekasi, maka untuk meningkatkan *body dissatisfaction* yang dirasakan oleh mahasiswa, dibutuhkan dukungan sosial seperti dari keluarga, pasangan, teman, serta lingkungan sekitarnya.

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

## ***ABSTRACT***

**Putri Sekar Asih. 202010515124.** *The Effect of Social Comparison on Body Dissatisfaction in Instagram User Students at University X Bekasi.*

*This study describes the effect of social comparison on body dissatisfaction in Instagram user students at university X Bekasi. This study aims to find out whether there is an influence between social comparison on body dissatisfaction using 110 respondents from university X Bekasi. The method used in this study is linear regression analysis with the aim of seeing the effect of the two variables studied, with the statistical test process using application IBM SPSS versi 25. The results in this study show an R square value of 0.338 or interpreted as 33.8%. This value provides an explanation that social comparison as an independent variable, body dissatisfaction as an the dependent variable by 33.8% and the rest is influenced by other factors not explained in this study. Based on the results of this study, it shows that there is an influence between social comparison on body dissatisfaction in Instagram user students at university X Bekasi, so to improve social comparison being felts by students, social support such as from a family, partner, friends, and also support from the environment is needed.*

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

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Rahmat-Nya serta karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan di waktu yang tepat dengan judul “Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Universitas X Bekasi” untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelas Sarjana Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak hal yang dihadapi oleh peneliti, oleh sebab itu peneliti menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, bimbingan serta nasihat dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa, karena telah memberikan saya kelancaran dan kesehatan secara psikis maupun fisik, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., M.A. selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya telah membimbing seluruh mahasiswa Psikologi khususnya Angkatan 2020.
3. Bapak Prof. Drs. Adi Fahrudin, S.Psi., M.Soc., SC., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
4. Bapak Andreas Corsini Widya Nugraha, S.Fil., M.A. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Hema Dayita Pohan, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, serta membagikan ilmu dengan sabar dalam menyelesaikan skripsi ini, saya ucapkan banyak terima kasih.
6. Bapak Rijal Abdillah., S.Psi., M.A. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan saran, masukan serta kritik terhadap skripsi ini untuk menjadi lebih baik.
7. Ibu Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si. yang telah memberikan saran, masukan serta kritik terhadap skripsi ini untuk menjadi skripsi yang lebih baik.

8. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membagikan ilmunya, serta seluruh Staff Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membantu dalam pengurusan administrasi dan akademik selama perkuliahan.
9. Kedua orang tua saya yaitu Bapak Akhmad Basuki, Ibu Nur Hikmah, Kakak saya Restu Maulia serta Adik saya Arif Rahman Hakim yang telah memberikan do'a dan dukungan secara finansial dalam menyelesaikan perkuliahan sejak awal memulai perkuliahan sampai dengan penyelesaian tugas akhir skripsi dengan baik.
10. Teman dekat saya yaitu Yova Dio Anggara yang telah memberikan do'a, dan telah hadir menemani, mendukung serta memberikan semangat dalam setiap proses penyelesaian tugas akhir skripsi.
11. Kepada seluruh sahabat dan teman-teman Fakultas Psikologi Angkatan 2020 yang telah memberikan do'a, telah menemani dan mendukung dalam setiap proses penyelesaian tugas akhir skripsi.

Peneliti menyadari adanya kekurangan dalam penelitian ini, oleh sebab itu peneliti sangat menerima kritik dan saran yang diberikan. Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi bidang ilmu Psikologi maupun berbagai pihak.

Jakarta, 2 Februari 2024



Putri Sekar Asih  
NPM 202010515124

## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....                    | i    |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....                     | ii   |
| <b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....                     | iii  |
| <b>ABSTRAK</b> .....                               | iv   |
| <b>ABSTRACT</b> .....                              | v    |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                        | vi   |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                            | viii |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                          | xii  |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                         | xiii |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                       | xiv  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....                     | 1    |
| 1.1 Latar Belakang .....                           | 1    |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                          | 7    |
| 1.3 Tujuan Penelitian.....                         | 8    |
| 1.4 Manfaat Penelitian.....                        | 8    |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis .....                       | 9    |
| 1.4.2 Manfaat Praktis .....                        | 9    |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....               | 10   |
| 2.1 Uraian Variabel.....                           | 10   |
| 2.1.1 <i>Body Dissatisfaction</i> .....            | 10   |
| 2.1.1.1 Definisi <i>Body Dissatisfaction</i> ..... | 10   |
| 2.1.1.2 Aspek <i>Body Dissatisfaction</i> .....    | 11   |

|  |   |    |
|--|---|----|
| 2.1.1.3                                | Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Body Dissatisfaction</i> .....   | 12 |
| 2.1.1.4                                | Alat Ukur Yang Digunakan .....  | 12 |
| 2.1.2                                  | <i>Social Comparison</i> .....  | 13 |
| 2.1.2.1                                | Definisi <i>Social Comparison</i> .....   | 13 |
| 2.1.2.2                                | Aspek <i>Social Comparison</i> .....  | 14 |
| 2.1.2.3                                | Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Social Comparison</i> .....  | 14 |
| 2.1.2.5                                | Alat Ukur Yang Digunakan .....  | 15 |
| 2.2                                    | Hubungan Antara <i>Social Comparison</i> dengan <i>Body Dissatisfaction</i> Pada Mahasiswa Pengguna Instagram ..... | 15 |
| 2.3                                    | Hipotesis Penelitian .....  | 17 |
| 2.4                                    | Kerangka Berpikir Penelitian .....  | 18 |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b> ..... |   | 19 |
| 3.1                                    | Tipe Penelitian .....   | 19 |
| 3.2                                    | Identifikasi Variabel Penelitian .....  | 19 |
| 3.3                                    | Definisi Operasional .....  | 19 |
| 3.3.1                                  | Definisi Operasional <i>Body Dissatisfaction</i> .....  | 19 |
| 3.3.2                                  | Definisi Operasional <i>Social Comparison</i> .....   | 20 |
| 3.4                                    | Populasi dan Sampel Penelitian .....  | 20 |
| 3.4.1                                  | Populasi .....  | 20 |
| 3.4.2                                  | Sampel dan <i>Sampling</i> .....  | 20 |
| 3.4.2.1                                | Sampel Penelitian .....   | 20 |
| 3.4.2.2                                | Teknik Pengambilan Sampel .....   | 22 |
| 3.5                                    | Teknik Pengumpulan Data .....   | 22 |
| 3.5.1                                  | Instrumen Penelitian .....  | 22 |

|               |   |           |
|---------------|---|-----------|
| 3.5.1.1       | Skala <i>Social Comparison</i> .....                  | 23        |
| 3.5.1.2       | Skala <i>Body Dissatisfaction</i> .....               | 25        |
| 3.5.2         | Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian ..... | 27        |
| 3.5.2.1       | Validitas.....  | 27        |
| 3.5.2.2       | Reliabilitas .....                                    | 29        |
| 3.6           | Analisis Data .....                                   | 30        |
| 3.6.1         | Uji Asumsi.....                                       | 30        |
| 3.6.1.1       | Uji Normalitas.....                                   | 30        |
| 3.6.1.2       | Uji Linearitas.....                                   | 30        |
| 3.6.1.3       | Uji Heteroskedastisitas.....                          | 31        |
| 3.6.2         | Uji Korelasi .....                                    | 31        |
| 3.6.3         | Uji Regresi .....                                     | 32        |
| <b>BAB IV</b> | <b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....          | <b>33</b> |
| 4.1           | Profil Responden Penelitian .....                     | 33        |
| 4.2           | Pelaksanaan Penelitian .....                          | 34        |
| 4.2.1         | Persiapan Penelitian .....                            | 34        |
| 4.2.2         | Pelaksanaan Penelitian.....                           | 35        |
| 4.2.3         | Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian.....  | 36        |
| 4.3           | Hasil Penelitian.....                                 | 43        |
| 4.3.1.        | Profil Demografis.....                                | 44        |
| 4.3.2         | Uji Asumsi Penelitian.....                            | 46        |
| 4.3.3         | Kategorisasi Penelitian.....                          | 48        |
| 4.3.3.1       | Kategorisasi Variabel <i>Social Comparison</i> .....  | 48        |
| 4.3.3.2       | Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i> .....        | 51        |

|   |                                       |           |
|---|---------------------------------------|-----------|
| 4.3.4                                   | Uji Hipotesis .....                   | 53        |
| 4.3.4.1                                 | Uji Korelasi .....                    | 53        |
| 4.3.4.2                                 | Uji Regresi Linear Sederhana .....    | 54        |
| 4.3.4.3                                 | Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) ..... | 56        |
| 4.3.4.4                                 | Uji t Parsial.....                    | 57        |
| 4.4                                     | Diskusi dan Pembahasan .....          | 58        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b> |                                       | <b>67</b> |
| 5.1                                     | Kesimpulan.....                       | 67        |
| 5.2                                     | Saran.....                            | 68        |
| 5.2.1                                   | Saran Akademis.....                   | 68        |
| 5.2.2                                   | Saran Praktis .....                   | 68        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>              |                                       | <b>70</b> |



## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 3. 1 Perhitungan Skor Menggunakan Skala Likert .....                        | 23 |
| Tabel 3. 2 Blue Print Skala Social Comparison .....                               | 23 |
| Tabel 3. 3 Blue Print Skala Body Dissatisfaction .....                            | 26 |
| Tabel 3. 4 Klasifikasi Skor Reliabilitas.....                                     | 30 |
| Tabel 4. 1 Profil Responden Berdasarkan Usia.....                                 | 33 |
| Tabel 4. 2 Profil Responden Berdasarkan Durasi Mengakses Instagram .....          | 34 |
| Tabel 4. 3 Hasil Validitas Variabel Body Dissatisfaction.....                     | 36 |
| Tabel 4. 4 Hasil Validitas Variabel Social Comparison.....                        | 37 |
| Tabel 4. 5 Validitas Body Dissatisfaction.....                                    | 38 |
| Tabel 4. 6 Validitas Social Comparison .....                                      | 40 |
| Tabel 4. 7 Uji Reliabilitas.....  | 42 |
| Tabel 4. 8 Klasifikasi Reliabilitas .....   | 43 |
| Tabel 4. 9 Demografis Variabel.....   | 44 |
| Tabel 4. 10 Hasil Hitung Signifikansi Berdasarkan Usia Mahasiswa.....             | 44 |
| Tabel 4. 11 Hasil Hitung Signifikansi Berdasarkan Durasi Mengakses Instagram..... | 45 |
| Tabel 4. 12 Uji Asumsi Penelitian.....  | 46 |
| Tabel 4. 13 Deskripsi Statistik Variabel Social Comparison.....                   | 49 |
| Tabel 4. 14 Kategorisasi Skor Social Comparison.....                              | 50 |
| Tabel 4. 15 Deskripsi Statistik Variabel Body Dissatisfaction.....                | 52 |
| Tabel 4. 16 Kategorisasi Skor Body Dissatisfaction.....                           | 52 |
| Tabel 4. 17 Uji Korelasi Social Comparison dengan Body Dissatisfaction.....       | 53 |
| Tabel 4. 18 Analisis Regresi Variabel Koefisien .....                             | 55 |
| Tabel 4. 19 Uji Koefisien Determinasi.....  | 56 |
| Tabel 4. 20 Uji T Parsial.....  | 57 |

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir Penelitian ..... 18



## DAFTAR LAMPIRAN

|                  |    |
|------------------|----|
| Lampiran 1 ..... | 77 |
| Lampiran 2 ..... | 81 |
| Lampiran 3 ..... | 88 |

