

HUBUNGAN *SOCIAL COMPARISON* DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA PEREMPUAN YANG MEMILIKI KELEBIHAN BERAT BADAN

SKRIPSI



Disusun Oleh :

NUR ANISA SEPTIANA

202010515177

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

2024

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi yang berjudul **Hubungan Social Comparison Dengan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Yang Memiliki Kelebihan Berat Badan (Overweight)**. 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 di pinjam dan di fotokopi melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

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

Jakarta, 23 Juli 2024.

Yang Membuat Pernyataan,



Nur Anisa Septiana
NPM. 202010515177

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Social Comparison Dengan Body
Dissatisfaction Pada Perempuan Yang Memiliki
Kelebihan Berat Badan (Overweight).

Nama Mahasiswa : Nur Anisa Septiana

Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515177

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 23 Juli 2024

Jakarta, 23 juli 2024

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II



Timorora Sandha Perdana, S.Psi., M.Si
NIDN. 0324048801

Budi Sarasati, S.km, M.Si
NIDN. 0420106702

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Social Comparison Dengan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Yang Memiliki Kelebihan Berat Badan (Overweight).
Nama Mahasiswa : Nur Anisa Septiana
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515177
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 23 Juli 2024

Jakarta, 23 juli 2024

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Sandra Adetya, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0313128901

Penguji I : Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si
NIDN. 0324048801


Penguji II : Budi Sarasati, S.KM, M.Si
NIDN. 0420106702

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi


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


Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org., Psy., SE., Psikolog
NIDK. 8957830022

ABSTRAK

Nur Anisa Septiana. 202010515177. Hubungan *Social comparison* Dengan *Body Dissatisfaction* Pada Perempuan Yang Memiliki Kelebihan Berat Badan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *Body Dissatisfaction* dan *social comparison* pada individu yang tergabung dalam komunitas Pound Fit. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik korelasi non-parametrik Spearman's rho. Penelitian ini melibatkan 116 responden dengan rentang usia 18-40 tahun yang memiliki kelebihan berat badan. Hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Body Dissatisfaction* dan *social comparison* dengan koefisien korelasi sebesar 0.171** dan taraf signifikansi ($p < 0.000$). Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *Body Dissatisfaction*, semakin tinggi pula *social comparison* yang dilakukan oleh individu. Kategorisasi responden berdasarkan tingkat *social comparison* menunjukkan bahwa 20% responden berada dalam kategori rendah, 50% dalam kategori sedang, dan 30% dalam kategori tinggi. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala *Body Dissatisfaction* memiliki skor 0.862 dan skala *social comparison* memiliki skor 0.722, yang berarti kedua skala ini reliabel. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Body Dissatisfaction* dan *social comparison* pada komunitas Pound Fit. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri guna mengurangi dampak negatif dari perbandingan sosial.

Kata kunci: *Social comparison*, *Body Dissatisfaction*, Perempuan kelebihan berat badan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas rahmat dan ridhonya penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal penelitian ini dengan baik dan di waktu yang tepat. Adapun judul proposal skripsi yang peneliti ajukan dengan judul “Hubungan *Social comparison* Dengan *Body Dissatisfaction* Pada Perempuan Yang Memiliki Kelebihan Berat Badan ”. Proposal skripsi ini diajukan sebagai syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Dalam penyusunan proposal skripsi ini banyak rintangan yang diharapkan oleh penulis, oleh sebab itu peneliti sangat menyadari bahwa penyelesaian proposal skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, bimbingan serta nasihat dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT, karena telah memberikan penulis kelancaran dan kesehatan baik secara fisik maupun psikis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Ibu Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org.,Psy., S.E.,Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., M.A. selaku Ketua Kaprodi Program Studi Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah memberikan arahan kepada seluruh mahasiswa Psikologi khususnya tahun 2020.
4. Ibu Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan masukan dan arahan dengan sabar kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Ibu Wahyu Aulizalsini, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik yang telah membantu mengarahkan perjalanan perkuliahan penulis hingga saat ini dapat berjalan dengan lancar.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membagikan ilmunya kepada penulis dan para staf Fakultas Psikologi yang telah membantu seluruh kegiatan administrasi selama masa perkuliahan.

7. Kedua orang tua penulis, Bpk Samun dan Ibu Jumiyanthi yang penulis cintai, yang senantiasa memberikan do'a serta dukungan baik kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan proposal skripsi ini.
8. Adik – adik yang penulis sayangi, Rizki Ardiansyah dan Alifia Talita Humaira, yang selalu memberikan do'a serta dukungan kepada penulis.
9. Bionza syaputra yang penulis kasihi, yang senantiasa memberikan dukungan, perhatian, serta penguatan sehingga penulis bersemangat dalam menyelesaikan proposal skripsi.
10. Rekan – rekan seperjuangan, yaitu Daeviyani Nur Indahsari, Elo Nur kholifah, Rizky Budi Sulistiyo, Riandi Wira Atmaja, Dedi Ramadan Marpaung yang telah membantu dan mendukung penulis selama masa perkuliahan hingga skripsi saat ini, serta Sahabat/i PMII Ubhara Jaya yang juga turut serta memberikan bantuan dan dukungan kepada penulis.
11. Sahabat yang penulis sayangi yaitu Dwi Sukma Kirani, Shafa Salsabila, Arum widiyas pangesti dan Ranggi Ramadhani penulis ucapkan terimakasih atas doa dan dukungan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga penulis menerima kritik dan saran yang membangun. Selain itu penulis juga berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi setiap orang yang membacanya.

Jakarta, 15 Juli 2024

Nur Anisa Septiana

NPM. 202010515177

ABSTRACT

Nur Anisa Septiana. 202010515177. *The Relationship between Social comparison and Body Dissatisfaction in Women Who Are Overweight.*

*This research aims to analyze the relationship between Body Dissatisfaction and social comparison in individuals who are members of the Pound Fit community. The method used was a survey with the non-parametric Spearman's rho correlation technique. This research involved 116 respondents with an age range of 18-40 years who were overweight. The results of the hypothesis test showed that there was a significant positive relationship between Body Dissatisfaction and social comparison with a correlation coefficient of 0.171** and a significance level (p) < 0.000. This shows that the higher the Body Dissatisfaction, the higher the social comparison carried out by the individual. Categorization of respondents based on the level of social comparison shows that 20% of respondents are in the low category, 50% are in the medium category, and 30% are in the high category. The results of the reliability test show that the Body Dissatisfaction scale has a score of 0.862 and the social comparison scale has a score of 0.722, which means that both scales are reliable. This research concludes that there is a significant positive relationship between Body Dissatisfaction and social comparison in the Pound Fit community. Therefore, it is important for individuals to increase self-esteem to reduce the negative impact of social comparison.*

Keywords: *Social comparison, Body Dissatisfaction, Overweight Women.*

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Uraian Variabel	10
2.1.1 Variabel <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 <i>Body Dissatisfaction</i>	12
2.1.1.4 Alat ukur <i>Body Dissatisfaction</i>	12
2.1.2 Variabel <i>Social comparison</i>	13
2.1.2.1 Definisi <i>Social comparison</i>	13
2.1.2.2 Dimensi <i>Social comparison</i>	13
2.1.2.3 Faktor <i>Social comparison</i>	14

2.1.2.4	Alat ukur <i>Social comparison</i>	15
2.2	Pengaruh Antar Variabel	15
2.3	Hipotesis Penelitian	16
2.4	Kerangka Berpikir Penelitian	17
BAB III METODE PENELITIAN		18
3.1	Tipe Penelitian.....	18
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian	18
3.3	Definisi Operasional.....	19
3.3.1	Definisi Operasional <i>Body Dissatisfaction</i>	19
3.3.2	Definisi Operasional <i>Social comparison</i>	19
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian	19
3.4.1	Populasi	19
3.4.2	Sampel dan <i>Sampling</i>	20
3.4.2.1	Sampel Penelitian	20
3.4.2.2	Teknik Pengambilan Sampel	20
3.5	Teknik Pengumpulan Data	21
3.5.1	Instrumen Penelitian.....	21
3.5.1.1	Skala <i>Body Dissatisfaction</i>	21
3.5.1.2	Skala <i>Social Comparison</i>	23
3.5.2	Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	25
3.5.2.1	Validitas	25
3.5.2.2	Reliabilitas	25
3.6	Analisis Data	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		27
4.1	Profil Responden Penelitian	28

4.2 Pelaksanaan Penelitian	28
4.2.1 Pelaksanaan Penelitian	28
4.2.2 Validitas Dan Realibilitas Alat Ukur Penelitian.....	28
4.2.3 Persiapan Penelitian	28
4.2.3.1 Realibilitas	29
4.3 Hasil Penelitian.....	30
4.3.1 Uji Asumsi Dasar	30
4.3.2 Kategorisasi Subjek Penelitian.....	31
4.3.2.1 Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i>	31
4.3.2.2 Kategorisasi <i>Social comparison</i>	33
4.3.3 Uji Hipotesis.....	34
4.3.3.1 Uji Korelasi <i>Spearman's rho</i>	34
4.4 Pembahasan	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	39
5.2 Saran	39
5.2.1 Bagi Subjek Penelitian	39
5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya	39

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir 17



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	44
Lampiran 2	46
Lampiran 3	53
Lampiran 4	67



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Skala <i>Body Dissatisfaction</i>	22
Tabel 3.2 Tabel <i>alterbative</i> jawaban.....	23
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala <i>social comparison</i>	24
Tabel 3.4 Tabel <i>alternative</i> jawaban.....	25
Tabel 3.5 Klasifikasi Kekuatan Korelasi	26
Tabel 4.1 Profil Responden Penelitian	27
Tabel 4.2 Reliabilitas Skala Penelitian.....	29
Tabel 4.3 Hasil Uji Asumsi.....	30
Tabel 4.4 Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i>	32
Tabel 4.5 Kategorisasi <i>Social comparison</i>	34
Tabel 4.6 Uji korelasi <i>Spearman's</i>	35

