

**PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* DENGAN *BODY DISSATISFACTION*
PADA WANITA DEWASA AWAL PENGGUNA SOSIAL MEDIA
INSTAGRAM**



Oleh :

Dian Ratna Sari

1801618137

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi.**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

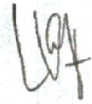
2023

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Pengaruh *Social Comparison* Dengan *Body Dissatisfaction* Pada Wanita Dewasa
Awal Pengguna Sosial Media Instagram”

Nama Mahasiswa : Dian Ratna Sari
Nomor Registrasi : 1801618137
Jurusan/Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 15 Februari 2023

Pembimbing I






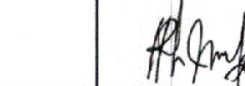
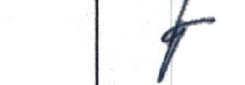
Lupi Yudhaningrum, M.Psi
NIDN. 8802680018

Pembimbing II



Ratna Dyah Suryaratri, PhD
NIP. 197512162008012008

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		28 Feb '23
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		28 Feb '23
Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi (Ketua Penguji)***		24 Februari 2023
Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi (Anggota)****		24 Februari 2023
Erik, Msi (Anggota)		24 Februari 2023

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Dian Ratna Sari

NIM : 1801618137

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Social Comparison* terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Sosial Media Instagram” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian lain pada bulan September 2022 sampai dengan bulan Februari 2023.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menerima dan menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 11 Februari 2023

Yang Membuat Pernyataan

(Dian Ratna Sari





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dian Ratna Sari
NIM : 1801618137
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi/Psikologi
Alamat email : rtnsaaa@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh *Social Comparison* dengan *Body Dissatisfaction* Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Sosial Media Instagram

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 11 Februari 2023

Penulis


10000
METERAI TEMPEL
2E7F2AKX356958531

(Dian Ratna Sari)

Motto

“Jangan Pernah Mengatakan Tidak Bisa, Jika Belum Pernah Mencoba”



Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan kepada keluarga yang tercinta terutama untuk keluarga besar Lampung yang selalu membantu saya selama berkuliah, bapak Nartono, mamah Suryanti, adikku Rayhan, dan Aldi Arianto, serta dosen pembimbing, teman-temanku yang hebat, dan orang-orang yang selalu ada untuk memberikan dukungan baik secara moril maupun finansial kepada saya.

Terima kasih semuanya.

DIAN RATNA SARI

PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA
WANITA DEWASA AWAL PENGGUNA SOSIAL MEDIA INSTAGRAM

SKRIPSI

Jakarta : Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri
Jakarta, 2023

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna sosial media Instagram. Sampel pada penelitian ini disebarakan melalui *google form* dan didapatkan sebanyak 250 responden dengan kriteria wanita, berusia 18-25 tahun, menggunakan sosial media Instagram, berdomisili di Jabodetabek. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi linier. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Body Shape Questionnaire – 34 (BSQ -34)* Milik Cooper yang memiliki jumlah item sebanyak 34 butir dan *The Upward and Downward Appearance Comparisson Scale (UDACS)* milik O'Brien yang memiliki jumlah item sebanyak 18 butir. Hasil analisis data dalam penelitian ini bahwa *social comparison* memberikan kontribusi sebesar 59% dan menunjukkan ke arah yang positif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin rendah *social comparison* semakin rendah pula tingkat *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna sosial media Instagram.

Kata Kunci : *social comparison*, *body dissatisfaction*, wanita dewasa awal, instagram

DIAN RATNA SARI

**THE EFFECT OF SOCIAL COMPARISON WITH BODY
DISSATISFACTION ON EARLY ADULT WOMEN USING INSTAGRAM AS
THEIR SOCIAL MEDIA**

THESIS

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education, State
University of Jakarta, 2023

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of social comparison on body dissatisfaction in early adult women who use Instagram as their social media. The sample in this study was distributed via google form and obtained as many as 250 respondents with the criteria of women, aged 18-25 years, using social media Instagram, domiciled in Jabodetabek. The method used in this study is a quantitative approach with simple linear regression analysis techniques. The instruments used in this study were Cooper's Body Shape Questionnaire – 34 (BSQ -34) which had a total of 34 items and O'Brien's The Upward and Downward Appearance Comparison Scale (UDACS) which had a total of 18 items. The results of data analysis in this study show that social comparison contributes 59% and shows a positive direction with the majority of variable social comparison is in the low category along with body dissatisfaction. So it can be concluded that the lower the social comparison, the lower the level of body dissatisfaction in early adult women who use Instagram.

Keywords: social comparison, body dissatisfaction, early adult women, instagram

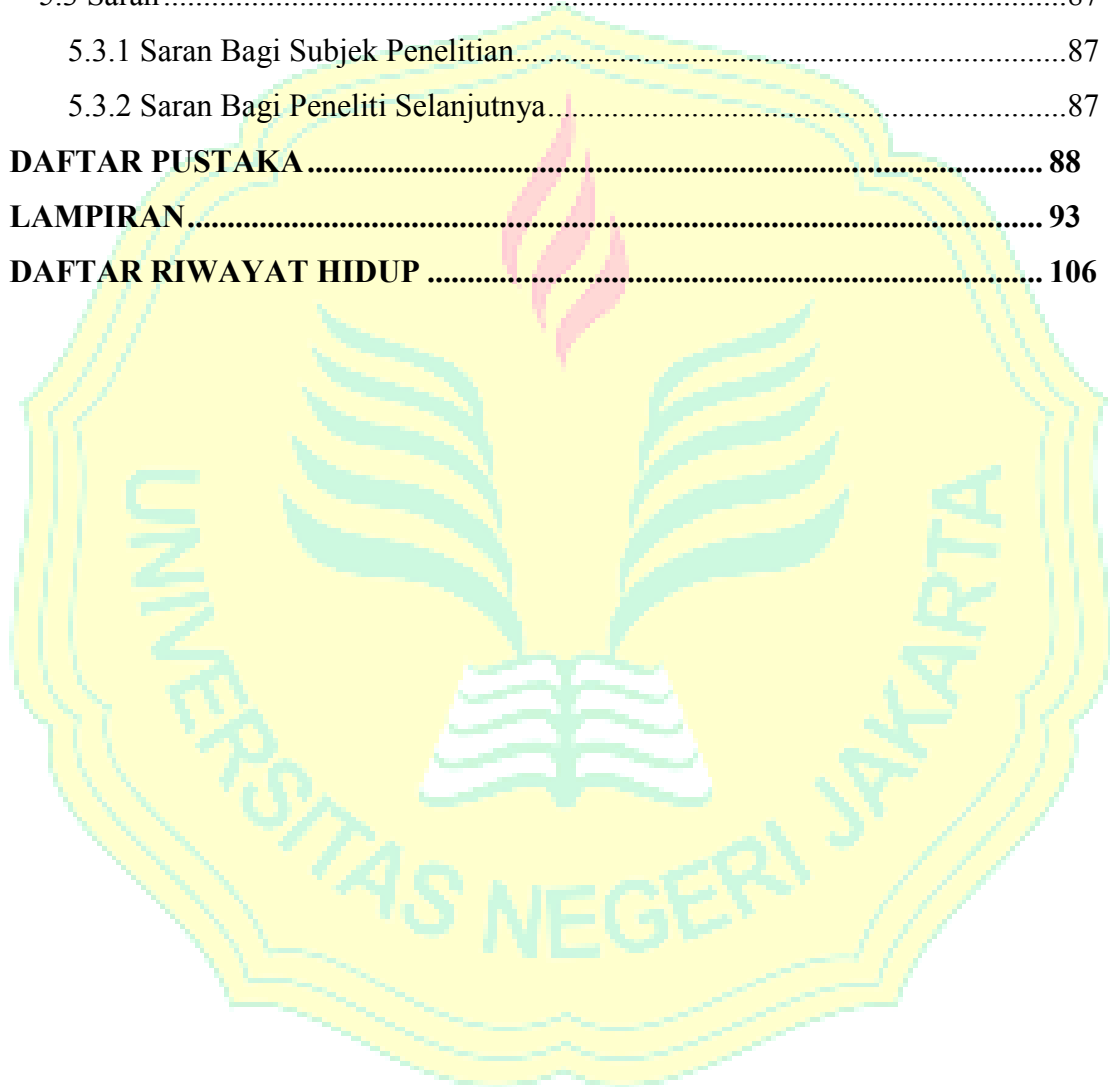
DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
KATA PENGANTAR.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
1.6.1 Manfaat Praktis.....	10
1.6.2 Manfaat Teoritis.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 <i>Body Dissatisfaction</i>	11
2.1.1 Definisi <i>Body Dissatisfaction</i>	11
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Body Dissatisfaction</i>	12
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Body Dissatisfaction</i>	13

2.1.4 Dampak <i>Body Dissatisfaction</i>	15
2.1.5 Alat Ukur Penelitian <i>Body Dissatisfaction</i>	16
2.2 <i>Social Comparison</i>	16
2.2.1 Definisi <i>Social Comparison</i>	16
2.2.2 Dimensi <i>Social Comparison</i>	19
2.2.3 Aspek <i>Social Comparison</i>	19
2.2.4 Faktor yang mempengaruhi <i>Social Comparison</i>	20
2.2.5 Alat Ukur Penelitian <i>Social Comparison</i>	20
2.3 Dewasa Awal.....	21
2.3.1 Definisi Masa Dewasa Awal.....	21
2.3.2 Tugas Perkembangan Masa Dewasa Awal	21
2.3.3 Aspek Perkembangan Masa Dewasa Awal	22
2.4 Instagram	23
2.4.1 Definsi Instagram.....	23
2.4.2 Fitur-Fitur Instagram.....	24
2.5 Keterkaitan Antara <i>Social Comparison</i> terhadap <i>Body Dissatisfaction</i>	25
2.6 Kerangka Konseptual	27
2.7 Hipotesis.....	29
2.8 Hasil Penelitian yang Relevan.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	40
3.1 Tipe Penelitian.....	40
3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	41
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian	41
3.2.2 Definisi Konseptual Variabel Penelitian.....	41
3.2.3 Definisi Operasional Variabel Peneitian.....	42
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	43
3.3.1 Populasi.....	43
3.3.2 Sampel	43
3.3.3. Teknik Pengambilan Sampel.....	43
3.4 Teknik Pengumpulan Data	44

3.4.1 Instrumen Penelitian <i>Body Dissatisfaction</i>	45
3.4.2 Instrumen Penelitian <i>Social Comparison</i>	48
3.5 Uji Coba Instrumen	50
3.5.1 Uji Kelayakan Item dan Reabilitas Instrumen <i>Body Dissatisfaction</i>	52
3.5.2 Uji Kelayakan Item dan Reabilitas Instrumen <i>Social Comparison</i>	54
3.6 Analisis Data	56
3.6.1 Uji Statistik	56
3.6.2 Analisis Deskriptif	56
3.6.3 Uji Normalitas	57
3.6.4 Uji Linearitas	57
3.6.5 Uji Korelasi	57
3.6.6 Uji Analisis Regresi	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
4.1 Gambaran Responden Penelitian.....	60
4.1.1 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia	60
4.1.2 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Domisili	62
4.1.3 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Bentuk Tubuh	63
4.2 Prosedur Penelitian.....	64
4.2.1 Persiapan Penelitian	64
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	65
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	66
4.3.1 Data Deskriptif <i>Body Dissatisfaction</i>	66
4.3.2 Data Deskriptif <i>Social Comparison</i>	67
4.3.3 Kategorisasi Skor <i>Body Dissatisfaction</i>	68
4.3.4 Kategorisasi Skor <i>Social Comparison</i>	71
4.3.5 Uji Normalitas	73
4.3.6 Uji Linearitas.....	73
4.3.7 Uji Korelasi	75
4.3.8 Uji Hipotesis	76
4.4 Pembahasan	79

4.5	Keterbatasan Penelitian	85
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN		86
5.1.	Kesimpulan.....	86
5.2.	Implikasi.....	86
5.3	Saran.....	87
5.3.1	Saran Bagi Subjek Penelitian.....	87
5.3.2	Saran Bagi Peneliti Selanjutnya.....	87
DAFTAR PUSTAKA.....		88
LAMPIRAN.....		93
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		106



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Hasil Penelian yang Relevan	39
Tabel 3. 1 Skor Penilaian Body Dissatisfaction	45
Tabel 3. 2 Blue print body dissatisfaction.....	48
Tabel 3. 3 Bentuk skoring body dissatisfaction	49
Tabel 3. 4 Blue print social comparison	50
Tabel 3. 5 Koefisien Reliabilitas.....	52
Tabel 3. 6 Hasil Uji Kelayakan Item Instrumen Body Dissatisfaction	54
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reabilitas Instrumen Body Dissatisfaction	54
Tabel 3. 8 Hasil Uji Kelayakan Item Instrumen Social Comparison.....	56
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reabilitas Instrumen Social Comparison	56
Tabel 3. 10 Syarat Koefisien Korelasi Uji Hipotesis	58
Tabel 4. 1 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia.....	61
Tabel 4. 2 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Domisili	62
Tabel 4. 3 Gambaran Responden Berdasarkan Bentuk Tubuh	63
Tabel 4. 4 Data Deskriptif Body Dissatisfaction	66
Tabel 4. 5 Data Deskriptif Social Comparison	68
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Body Dissatisfaction.....	69
Tabel 4. 7 Data Demografis Body Dissatisfaction.....	71
Tabel 4. 8 Kategorisasi Skor Social Comparison	71
Tabel 4. 9 Data Demografis Social Comparison.....	73
Tabel 4. 10 Hasil Uji Asumsi Linearitas.....	74
Tabel 4. 11 Hasil Uji Asumsi Korelasi	76
Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis.....	77
Tabel 4. 13 Model Summary	78
Tabel 4. 14 Uji Persamaan Koefisien Regresi	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 1 Grafik Pengguna Media Sosial 2022.....	2
Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran Pengaruh Social Comparison dengan Body Dissatisfaction Wanita Dewasa Awal Pengguna Sosial Media Instagram	28
Gambar 4. 1 Gambaran Diagram Responden Penelitian Berdasarkan Usia	61
Gambar 4. 2 Gambaran Diagram Responden Penelitian Berdasarkan Domisili	62
Gambar 4. 3 Grafik Diagram Responden Penelitian Berdasarkan Bentuk Tubuh.....	63
Gambar 4. 4 Histogram Deskriptif Body Dissatisfaction	67
Gambar 4. 5 Histogram Deskriptif Social Comparison	68
Gambar 4. 6 Grafrik Scatterplot Uji Linearitas.....	75



KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbilalamin, segala puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas nikmat dan karunia-NYA karena telah memberikan segala kemudahan bagi peneliti dalam proses menyusun skripsi kali ini yang berjudul “Pengaruh *Social Comparison* terhadap *Body Dissatisfaction* pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Sosial Media Instagram”. Penelitian ini disusun sebagai bentuk pertanggungjawaban peneliti dan sebagai syarat kelulusan untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Negeri Jakarta. Maka dari itu pada kesempatan kali ini, peneliti juga ingin memberikan rasa terima kasih yang tulus dan sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak, terutama kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr.Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D., selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi., selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Lupi Yudhaningrum, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D., selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan segala saran, masukan, dan dukungan moril selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Kak Santi Yudhistira , S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti sejak menjadi mahasiswa di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
8. Seluruh jajaran Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuannya kepada peneliti

selama menempuh pendidikan di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

9. Seluruh staff karyawan di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
10. Kedua orang tua tercinta, bapak Nartono dan mama Suryanti yang selalu ada untuk terus menjaga dan mengasuh peneliti dari kecil hingga detik ini. Love you! Serta adik saya Muhamad Rayhan Dwi Antono semoga engkau bisa menjadi seseorang yang sukses dan semoga dilancarkan selalu untuk seleksi altet tingkat provinsi yang sedang kau perjuangkan aamiin.
11. Keluarga besar Lampung yang selalu memberikan dukungan baik secara moril dan materi kepada peneliti selama berkuliah hingga saat ini
12. Aldi Arianto sebagai teman dekat serta pasangan yang selalu memberikan *support* dalam segala situasi yang telah menemani peneliti selama kurang lebih 8 tahun hingga saat ini yang selalu memberikan semangat baik *effort*, moril, materi, waktu, motivasi dan segalanya selama masa masa kuliah.
13. Faradina Oktavindra selaku teman, sekaligus sahabat terbaik yang sudah seperti saudara yang telah menemani masa masa sulit perkuliahan, selalu menemani sebagai partner penjelajah perpustakaan selama masa pengerjaan penelitian. Terimakasih atas segala dedikasi dan bantuannya, semoga hubungan pertemanan kita tetap selalu baik sampai kapanpun.
14. Fenny Anggi Lestari, Rizal Ade Al-Azhar, dan Helsa Amadea yang merupakan sahabat SMA terbaik yang telah memberikan banyak sekali motivasi untuk tetap bertahan untuk terus melanjutkan pendidikan. Kalian hebat, semoga kalian diberikan kesehatan dan kesuksesan selalu. Semoga segera kita berkumpul kembali!
15. Teman teman keluarga besar UKO Mahasiswa UNJ Khususnya Angkatan LDKO XX (Diktarae) terutama untuk Resty Sestiana Lesta, Kalisha Nabila, Alfaruq Diharjo, Ahmad Jubaedih, Bariski dan rekan rekan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih telah memberikan banyak sekali pengalaman berharga tentang bagaimana melaksanakan *event* yang

berstandar prodi hingga internasional dan tak lupa tentang arti sebuah pertemanan yang solid dan membuat kenangan terindah selama masa perkuliahan

16. Peer Terhebat yaitu Faradina Oktavindra, Sarah Ratu Anisa, Tasya Nabila, Gaby Adelia Tanti Utomo dan Dwi Rodhiyatul Adawiyah terimakasih telah banyak sekali membantu, memberikan dukungan selama masa masa perkuliahan. Semoga kalian selalu sehat dan diberikan kesuksesan sehingga kita dapat berkumpul kembali.
17. Teruntuk teman teman kantor saya terutama Meyta, Fajar, Syaarika, Lutfi, Agus, dan Helmi terimakasih banyak karena kalian telah memberikan banyak sekali gurauan serta candaan disaat masa masa jenuh dan lelah selama bekerja sembari kuliah dan selalu mendengarkan keluh kesah peneliti setiap hari. Terimakasih dan sukses untuk kalian!
18. Teman-teman satu kampus khususnya kelas D 2018 yang pernah membantu dan menemani peneliti selama masa perkuliahan terutama kepada kalian yang telah ikut serta dalam mengisi dan menyebarkan kuesioner milik peneliti untuk kepentingan skripsi. Kalian semua hebat!
19. Seluruh kakak dan abang yang telah lulus dan menjadi alumni dari Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta karena telah memberikan berbagai nasehat dan masukan selama masa perkuliahan terutama untuk kak Khalista Khalyana.
20. Rekan-rekan kerja peneliti yang juga turut andil dalam menjadi responden penelitian pada skripsi ini. Berkat kalian, rasa lelah peneliti selama bekerja menjadi terbayarkan karena kebaikan kalian semua.
21. Seluruh responden penelitian yang dari berbagai wilayah karena telah meluangkan waktunya dalam mengisi kuesioner penelitian pada skripsi ini, serta kepada pihak yang telah memberikan seluruh informasi dan hasil studinya kepada publik sehingga memudahkan peneliti dalam pencarian sumber literasi, terima kasih banyak!

Peneliti sadar betul bahwa masih terdapat beberapa kekurangan dalam skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti akan sangat berterima kasih dan menghargai segala saran dan kritikan yang membangun dari pembaca sekalian melalui email peneliti rtnsaaa@gmail.com. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi segala pihak yang terkait dan bagi penelitian selanjutnya.

Jakarta, 08 Februari 2023

Peneliti,

Dian Ratna Sari

