

**PENGARUH PERBANDINGAN SOSIAL TERHADAP KETIDAKPUASAN
TUBUH PADA LAKI-LAKI *EMERGING ADULthood* YANG
MENGIKUTI KONTEN *FITSPIRATION* DI INSTAGRAM**



Oleh:

Stevanus Donny Kurnain

1801621091

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

**PENGARUH PERBANDINGAN SOSIAL TERHADAP KETIDAKPUASAN
TUBUH PADA LAKI-LAKI *EMERGING ADULthood* YANG
MENGIKUTI KONTEN *FITSPIRATION* DI INSTAGRAM**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

Stevanus Donny Kurnain

1801621091

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

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

Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Ketidakpuasan Tubuh pada Laki-Laki
Emerging Adulthood yang Mengikuti Konten *Fitspiration* di Instagram

Nama Mahasiswa : Stevanus Donny Kurnain
NIM : 1801621091
Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 30 Juni 2025

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi. Psikolog
NIP. 198304182008122006

Prof. Dr. Yufiarti, M.Si
NIP. 196402171986102001

Panitia Ujian/ Sidang Skripsi/ Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)		23/7 2025
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		21/7/25
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si. (Ketua Penguji)		23/7 2025
Mauna, M.Psi, Psikolog (Anggota)	llauna	17/07/2025
Redo Tridinata Wijaya, M.Psi. (Anggota)		16/07/2025

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Stevanus Donny Kurnain
NIM : 1801621091
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Ketidakpuasan Tubuh pada Laki-Laki *Emerging Adulthood* yang Mengikuti Konten *Fitspiration* di Instagram” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juni 2025.
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 menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 23 Juni 2025

Yang Membuat Pernyataan



Stevanus Donny Kurnain

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

*“There is surely a future hope for you,
and your hope will not be cut off”*

- Proverb 23:18 -

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang tua saya, yang senantiasa memberikan bantuan dan dukungan; serta untuk semua orang yang telah mendampingi dan mendukung saya selama proses perkuliahan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
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 : Stevanus Donny Kurnain
NIM : 1801621091
Fakultas/Prodi : Psikologi / Psikologi
Alamat email : kstevanusdonny@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 Perbandingan Sosial terhadap Ketidaktepatan Tubuh pada Laki-Laki Emerging
Adulthood yang Mengikuti Konten Fitness di 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 Agustus 2025

Penulis



(
nama dan tanda tangan
Stevanus Donny Kurnain

STEVANUS DONNY KURNAIN

PENGARUH PERBANDINGAN SOSIAL TERHADAP KETIDAKPUASAN
TUBUH PADA LAKI-LAKI *EMERGING ADULthood* YANG MENGIKUTI
KONTEN *FITSPARATION* DI INSTAGRAM

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada laki-laki *emerging adulthood*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel terdiri dari 123 responden dengan kriteria yaitu laki-laki berusia 18 hingga 25 tahun yang mengikuti konten *fitspiration* di Instagram dan berdomisili di Jabodetabek. Pengukuran variabel perbandingan sosial pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Upward and Downward Appearance Comparison Scale* yang terdiri dari 18 *item*, sedangkan ketidakpuasan tubuh diukur dengan skala ketidakpuasan tubuh yang terdiri dari 36 *item*. Hasil pengujian hipotesis dengan analisis regresi berganda menunjukkan bahwa perbandingan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap ketidakpuasan tubuh. Secara simultan, perbandingan sosial ke atas dan ke bawah memberikan sumbangan efektif sebesar 29,9% terhadap ketidakpuasan tubuh. Secara parsial, hanya dimensi perbandingan ke atas yang memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap ketidakpuasan tubuh, sedangkan dimensi perbandingan ke bawah tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan.

Kata Kunci: ketidakpuasan tubuh, perbandingan sosial, konten *fitspiration*, laki-laki *emerging adulthood*

STEVANUS DONNY KURNAIN

**THE INFLUENCE OF SOCIAL COMPARISON ON BODY DISSATISFACTION
AMONG EMERGING ADULT MALES WHO FOLLOW FITSPIRATION
CONTENT ON INSTAGRAM**

Undergraduate Thesis

Jakarta: Major of Psychology,

Faculty of Psychology, State University of Jakarta,

2025

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of social comparison on body dissatisfaction among emerging adult males. The sampling technique used was purposive sampling. The sample consisted of 123 respondents who met the following criteria: males aged 18 to 25 years who followed fitspiration content on Instagram and live in Jabodetabek area. The measurement of the social comparison variable in this study was conducted using the Upward and Downward Appearance Comparison Scale, which consists of 18 items, while body dissatisfaction was measured using body dissatisfaction scale consisting of 36 items. The results of hypothesis testing using multiple regression analysis show that social comparison has a significant effect on body dissatisfaction. Simultaneously, upward and downward social comparison contribute effectively to body dissatisfaction by 29.9%. Partially, only the upward comparison dimension has a positive and significant effect on body dissatisfaction, while the downward comparison dimension does not show a significant effect.

Keywords: body dissatisfaction, social comparison, fitspiration content, emerging adult males

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa atas yang segala berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan laporan skripsi yang berjudul “Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Ketidakpuasan Tubuh pada Laki-Laki *Emerging Adulthood* yang Mengikuti Konten *Fitspiration* di Instagram” ini dengan tepat waktu. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.) di Universitas Negeri Jakarta.

Terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D. selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D. selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si, Psikolog selaku Koordinator Program Studi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
6. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi. Psikolog selaku Dosen Pembimbing 1 yang membimbing penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
7. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si selaku Dosen Pembimbing II yang membimbing penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
8. Mba Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing akademik yang telah membantu penulis selama proses perkuliahan.
9. Seluruh dosen, staf administrasi, dan karyawan di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu penulis selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi.

10. Orangtua dan seluruh keluarga besar penulis yang selama ini telah memberikan doa, perhatian, dan bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan ini dengan tepat waktu.
11. Ko Hendy yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan ini dengan baik.
12. Teman-teman seperjuangan di bangku sekolah, khususnya Dimas, Dani, dan Kevin yang memberikan semangat agar penulis dapat menyelesaikan perkuliahan ini dengan tepat waktu.
13. Ilham selaku teman penulis yang telah memberikan bantuan selama proses penyelesaian studi ini.
14. Adel selaku teman seperjuangan penulis yang memberikan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
15. Teman-teman satu bimbingan, Kirei, Amelia, Meyanti, Adila, Rere, Ajeng, Ariq, dan Sabrina yang telah kebersamai penulis selama proses pengerjaan skripsi.
16. Seluruh teman-teman angkatan 2021 yang turut memberikan bantuan dan perhatian selama penulis menjalani masa perkuliahan ini.
17. Seluruh responden yang secara sukarela telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa laporan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi dan manfaat bagi pembaca serta pihak lain yang berkepentingan.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	8
1.3. Pembatasan Masalah	8
1.4. Rumusan Masalah	9
1.5. Tujuan Penelitian.....	9
1.6. Manfaat Penelitian.....	9
1.6.1. Manfaat Teoretis	9
1.6.2. Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1. Ketidakpuasan Tubuh.....	10
2.1.1. Definisi Ketidakpuasan Tubuh	10
2.1.2. Aspek-Aspek Ketidakpuasan Tubuh	11
2.1.3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Ketidakpuasan Tubuh.....	13
2.1.4. Ketidakpuasan Tubuh pada Laki-Laki.....	15
2.2. Perbandingan Sosial	16
2.2.1. Definisi Perbandingan Sosial.....	16
2.2.2. Aspek-Aspek Perbandingan Sosial	17
2.2.3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perbandingan Sosial	18
2.3. <i>Emerging Adulthood</i>	20
2.3.1. Definisi <i>Emerging Adulthood</i>	20
2.3.2. Karakteristik <i>Emerging Adulthood</i>	20
2.4. Konten <i>Fitspiration</i>	22
2.4.1. Definisi Konten <i>Fitspiration</i>	22
2.5. Dinamika Perbandingan Sosial terhadap Ketidakpuasan Tubuh.....	22
2.6. Kerangka Konseptual	23
2.7. Hipotesis	25
2.8. Hasil Penelitian yang Relevan	25
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1. Tipe Penelitian.....	28
3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	28
3.2.1. Definisi Konseptual	28
3.2.2. Definisi Operasional	29
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	29
3.3.1. Populasi.....	29
3.3.2. Sampel	30
3.3.3. Teknik Sampling.....	31
3.4. Teknik Pengumpulan Data	31

3.4.1. Teknik Pengambilan Data.....	31
3.4.2. Instrumen Penelitian	31
3.5. Analisis Data	40
3.5.1. Analisis Deskriptif.....	40
3.5.2. Uji Asumsi	41
3.5.3. Uji Hipotesis	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
4.1. Gambaran Responden Penelitian.....	43
4.1.1. Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	43
4.1.2. Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	44
4.1.3. Gambaran Responden Berdasarkan Pekerjaan	44
4.1.4. Gambaran Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh.....	45
4.1.5. Gambaran Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan Instagram....	46
4.1.6. Gambaran Responden Berdasarkan Kategori Konten <i>Fitspiration</i>	47
4.2. Prosedur Penelitian.....	48
4.2.1. Persiapan Penelitian.....	48
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian.....	49
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian	50
4.3.1. Analisis Deskriptif Variabel Ketidakpuasan Tubuh	50
4.3.2. Analisis Deskriptif Variabel Perbandingan Sosial.....	51
4.3.3. Uji Asumsi	54
4.3.4. Uji Hipotesis	57
4.3.5. Analisis Tambahan	59
4.4. Pembahasan	60
4.5. Keterbatasan Penelitian	67
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	69
5.1. Kesimpulan.....	69
5.2. Implikasi	69
5.3. Saran dan Rekomendasi	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	81

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Skala Ketidakpuasan Tubuh	32
Tabel 3.2 Skoring Skala Ketidakpuasan Tubuh	33
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Skala Ketidakpuasan Tubuh	34
Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas Skala Ketidakpuasan Tubuh	36
Tabel 3.5 Kisi-Kisi <i>Upward and Downward Appearance Comparison Scale</i>	37
Tabel 3.6 Skoring <i>Upward and Downward Appearance Comparison Scale</i>	38
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas <i>Upward Appearance Comparison Scale</i>	39
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas <i>Downward Appearance Comparison Scale</i>	39
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas <i>Upward and Downward Appearance Comparison Scale</i>	40
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	43
Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	44
Tabel 4.3 Gambaran Responden Berdasarkan Pekerjaan	45
Tabel 4.4 Kategori IMT	46
Tabel 4.5 Gambaran Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh	46
Tabel 4.6 Gambaran Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan Instagram	47
Tabel 4.7 Gambaran Responden Berdasarkan Kategori Konten <i>Fitspiration</i>	47
Tabel 4.8 Data Deskriptif Variabel Ketidakpuasan Tubuh	50
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Ketidakpuasan Tubuh	51
Tabel 4.10 Data Deskriptif Variabel Perbandingan Sosial	51
Tabel 4.11 Kategorisasi Skor Perbandingan ke Atas	53
Tabel 4.12 Kategorisasi Skor Perbandingan ke Bawah	54
Tabel 4.13 Hasil Uji Normalitas Residual	54
Tabel 4.14 Hasil Uji Linearitas	55
Tabel 4.15 Hasil Uji Multikolinearitas	56
Tabel 4.16 Hasil Uji Heteroskedastisitas	56
Tabel 4.17 Hasil Uji Regresi Berganda (Simultan)	57
Tabel 4.18 <i>Model Summary</i>	57
Tabel 4.19 Hasil Uji Regresi Berganda (Parsial)	58
Tabel 4.20 Hasil Uji Beda Ketidakpuasan Tubuh Berdasarkan Kategori IMT	59
Tabel 4.21 Hasil Uji Beda Perbandingan ke Atas Berdasarkan Kategori IMT	60
Tabel 4.22 Hasil Uji Beda Perbandingan ke Atas Berdasarkan Kategori IMT	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	25
Gambar 4.1 Histogram Persebaran Data Ketidakpuasan Tubuh	50
Gambar 4.2 Histogram Persebaran Data Perbandingan ke Atas	52
Gambar 4.3 Histogram Persebaran Data Perbandingan ke Bawah	53



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Validasi Instrumen (<i>Expert Judgement</i>)	81
Lampiran 2. Data Demografi Responden.....	83
Lampiran 3. Data Deskriptif Variabel Penelitian	89
Lampiran 4. Hasil Uji Asumsi.....	91
Lampiran 5. Hasil Uji Hipotesis	92
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	94
Lampiran 7. Contoh Instrumen Penelitian Tubuh.....	96
Lampiran 8. Data Mentah Uji Final	97
Lampiran 9. Riwayat Hidup Penulis	98

