

**PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP *BODY DISSATISFACTION* PADA
ANGGOTA GYM LAKI – LAKI**

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Strata 1 (S-1) Satu Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember**



Oleh:

Candra Dwi Kurniawan

NIM : 2210811054

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

2026

HALAMAN PENGESAHAN

Diajukan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah
Jember untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh Gelar Strata Satu (S1)

Psikologi

Pada Tanggal

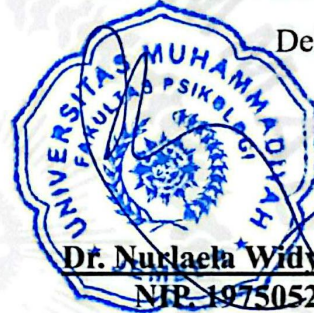
3 Agustus 2026

Mengesahkan,

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Jember

Dekan



Dr. Nurlaeta Widyaningrum, S.Psi., M.Si
NIP. 197505292005012001

Dewan Penguji

Istiqomah, S.Psi, M.Si, Psikolog
NPK. 1975053111312445

Ria Wiyatfi Linsiya, S.Psi., M.Si., M.Psi., Psikolog
NPK. 1992011812003915

Panca Kursistin Handayani, S.Psi, M.A, Psikolog
NIP. 197303032005012001

Tandatangan

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Candra Dwi Kurniawan

NIM : 2210811054

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjana di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis/dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjana yang telah saya peroleh.

Jember, 3 Agustus 2026

Yang Menyatakan



Candra Dwi Kurniawan

HALAMAN PERSEMBAHAN

Terimakasih atas segala perhatian, kasih sayang serta dukungan

yang selalu sedia mencangkup:

Allah SWT

Terimakasih pada yang maha kuasa yang telah memberi arahan, petunjuk, kemudahan serta pertolongan untuk penulis dalam menyelesaikan segala urusannya.

Keluarga

Terimakasih kepada Ayah dan Ibu yang senantiasa memberikan motivasi serta mendukung penulis sehingga mampu menjalani segala sesuatu yang dihadapinya.



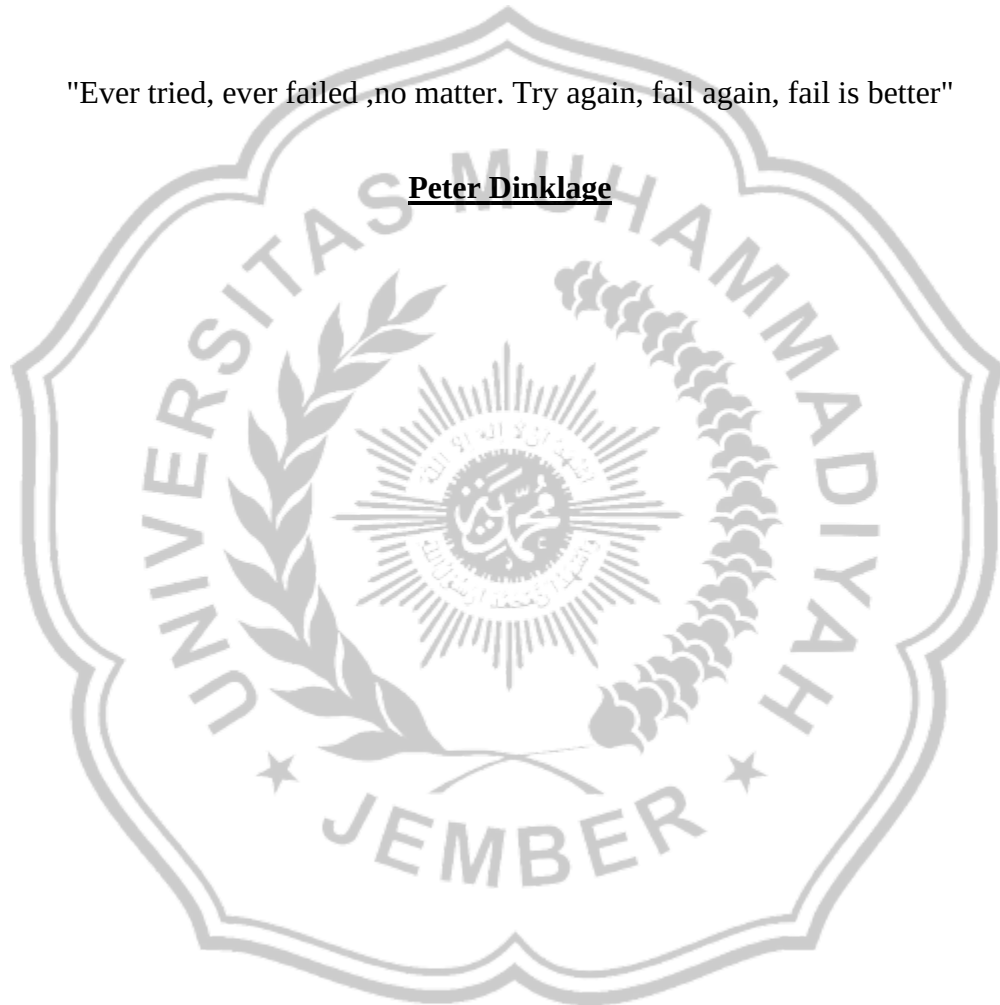
HALAMAN MOTTO

”Bukan tentang seberapa cepat kita sampai, melainkan seberapa konsisten kita bertahan hingga garis akhir”

PENULIS

"Ever tried, ever failed ,no matter. Try again, fail again, fail is better"

Peter Dinklage



KATA PENGANTAR

Puji syukur yang teramat dalam penulisan panjatkan kehadirat Allah SWT, hanya atas kasih sayang dan pertolongannya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Anggota Gym Laki - laki”. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan nasehat, dukungan, dan arahan selama menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati peneliti ingin tunjukkan kepada:

1. Ibu Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember. Terima kasih atas dedikasi yang ibu berikan pada fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember. Sehingga kegiatan belajar mengajar terlaksana dengan aman dan nyaman. Kepada ibu dekan, penulis secara pribadi mengucapkan terimakasih atas senyuman dan support hangat yang selalu ibu berikan, baik ibu sadari ataupun tidak, karena hal tersebut menjadi motivasi bagi penulis untuk terus semangat dan menyelesaikan tugas akhir dalam perkuliahan ini.
2. Ibu Ria Wiyatfi Linsiya, M. Si., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing dua sekaligus sebagai dosen wali yang dengan sabar dan penuh perhatian selalu mengingatkan serta memberi arahan dan masukan dalam proses penyusunan skripsi ini
3. Ibu Panca Kursistin Handayani, S.Psi., M.A, Psikolog, selaku dosen pembimbing pertama serta sebagai dosen yang banyak menginspirasi penulis dalam menjalani hari-hari penulis, dengan sabar memberikan arahan, dengan penuh pengertian membimbing penulis, memberi masukan serta motivasi selama proses penyusunan skripsi ini. Penulis ucapkan terimakasih yang mendaalam kepada ibu panca sebagai sosok yang inspiratif bagi penulis.

4. Ibu Istiqomah, S.Psi ,M.Si, Psikolog, selaku dosen penguji terima kasih kepada dosen selama proses penyusunan dan ujian skripsi ini. Setiap masukan yang diberikan menjadi pembelajaran berharga bagi penulis dalam memperbaiki dan menyempurnakan penelitian ini. Penulis sangat menghargai ilmu, perhatian, dan ketelitian yang telah dibe terselesaikan dengan lebih baik.
5. Kepada pihak pengajaran, laboratorium Fakultas Psikologi Muhammadiyah Jember serta mas Soleh selaku bagian keluarga besar Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, peneliti mengucapkan terimakasih telah membantu serta berbagi pengetahuan serta fasilitas pelayanan selama proses penyusunan skripsi dan membantu dalam proses administrasi sehingga peneliti sampai pada tahap akhir penyelesaian skripsi.
6. Kepada seluruh anggota ngegym 99 yang telah bersedia berpartisipasi dan meluangkan waktunya untuk menjadi responden dalam penelitian ini secara sukarela. Peneliti sangat menghargai kejujuran dan kerja samanya dalam mengisi kuesioner, karena tanpa kontribusi aktif dari responden, data yang diperlukan dalam penelitian ini tidak akan mungkin terkumpul dengan baik
7. Kepada keluarga besar penulis yang telah banyak memberikan semangat, dukungan, serta fasilitas kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Semua rekan-rekan angkatan 2022 yang memberikan berbagai macam saran, masukan, dan dukungan yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan baik.

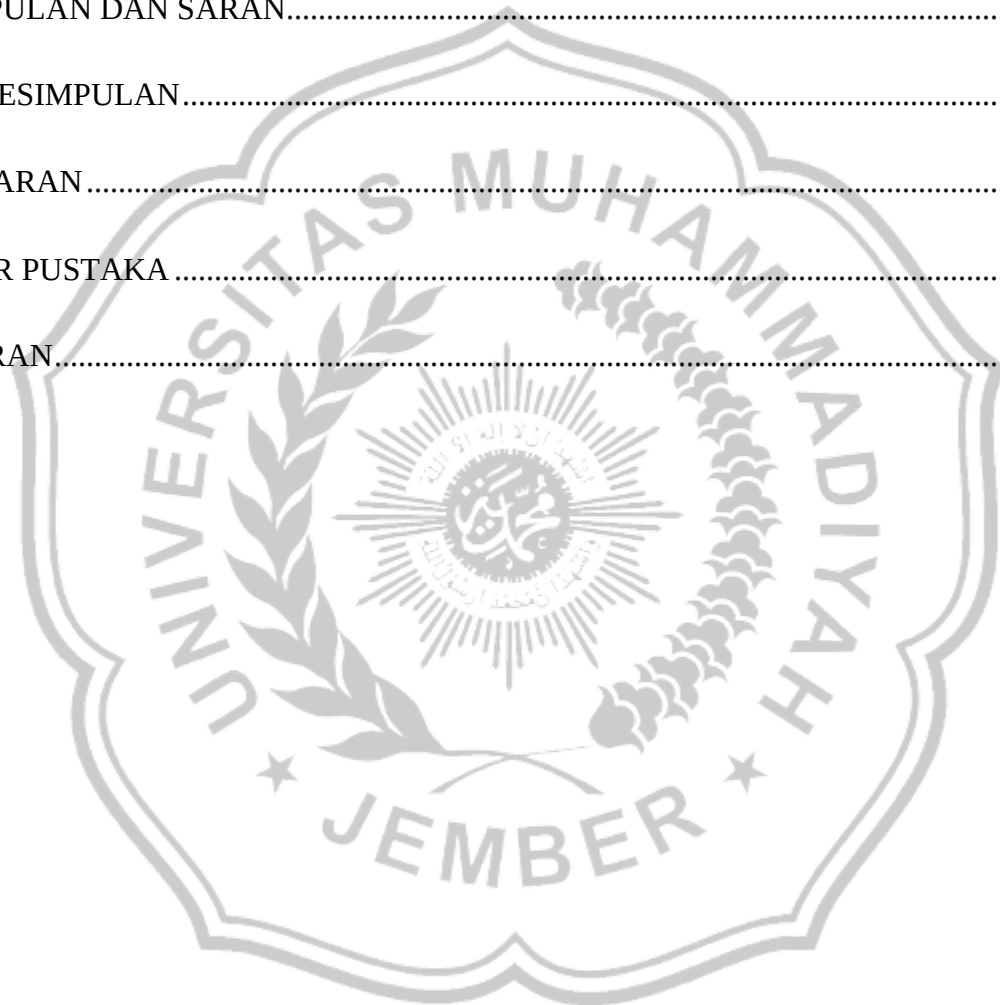
DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
INTISARI	viii
ABSTRAK.....	ix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Keaslian Penelitian.....	11

BAB II.....	18
TINJAUAN PUSTAKA	18
A. <i>Body Dissatisfaction</i>	18
1. Definisi <i>Body Dissatisfaction</i>	18
2. Aspek <i>Body Dissatisfaction</i>	19
3. Faktor <i>Body Dissatisfaction</i>	20
4. Proses terbentuknya <i>Body Dissatisfaction</i>	22
B. <i>Social Comparison</i>	25
1. Definisi <i>Social Comparison</i>	25
2. Aspek <i>Social Comparison</i>	26
3. Faktor <i>Social Comparison</i>	27
4. Jenis <i>Social Comparison</i>	28
C. Dinamika Pengaruh <i>Social Comparison</i> terhadap <i>Body Dissatisfaction</i>	30
D. Hipotesis	33
BAB III	34
METODE PENELITIAN.....	34
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Identifikasi Variabel.....	34
C. Definisi Operasional	34
1. <i>Body Dissatisfaction</i>	34

2. <i>Social Comparison</i>	35
D. Subjek Penelitian	37
1. Populasi	37
2. Sampel.....	38
E. Metode Pengumpulan Data.....	39
1. Skala <i>Body Dissatisfaction</i>	39
2. Skala <i>Social Comparison</i>	40
F. Metode Analisa Data.....	41
1. Uji Keabsahan Alat Ukur	41
2. Uji Asumsi.....	42
3. Uji Hipotesis.....	43
4. Uji Statistik Deskriptif	44
BAB IV	45
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Orientasi kancan dan persiapan penelitian	45
1. Orientasi kancan.....	45
2. Persiapan pelaksanaan penelitian	46
B. Hasil analisis data	50
1. Uji keabsahan alat ukur	50
2. Uji asumsi.....	56

3. Uji hipotesis.....	57
4. Uji deskriptif	59
C. PEMBAHASAN	62
BAB V	73
KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
A. KESIMPULAN.....	73
B. SARAN.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN.....	78



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint Skala <i>Body Dissatisfaction</i>	40
Tabel 2. Blueprint Skala Social Comparion	41
Tabel 3. Hasil Validitas Uji Coba Skala <i>Body Dissatisfaction</i>	50
Tabel 4. Hasil Validitas Uji Coba Skala Sosial Comparasion	51
Tabel 5. Hasil Validitas Uji Skala <i>Body Dissatisfaction</i>	52
Tabel 6. Hasil Validitas Uji Skala Sosial Comparasion	53
Tabel 7. Hasil Uji Coba Realibillitas alat ukur.....	54
Tabel 8. Hasil Uji Realibillitas alat ukur	55
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas	56
tabel 10. Uji Linieritas	57
Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis.....	58
Tabel 12. Model Fit Analisis Regresi	58
Tabel 13. Deskriptif <i>Body Dissatisfaction</i> Dan <i>Social Comparison</i>	59
tabel 14. Aspek <i>Body Dissatisfaction</i>	60
Tabel 15. Aspek <i>Social Comparison</i>	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tripartite Influence Model of Body Dissatisfaction. Reproduced from Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., and Tantleff-Dunn, S. (1999).....	22
Gambar 2. Diagram Dinamika <i>Social Comparison</i> Dan <i>Body Dissatisfaction</i>	30



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat keterangan kelayakan penelitian	78
Lampiran 2. Kuesioner <i>Social Comparison</i>	79
Lampiran 3. Kuesioner <i>Body Dissatisfaction</i>	81
Lampiran 4. Tabulasi Uji Coba Data Variabel <i>Body Dissatisfaction</i>	83
Lampiran 5. Tabulasi Uji Coba Data Variabel <i>Social Comparison</i>	83
Lampiran 6. Tabulasi Pengambilan Data Variabel <i>Body Dissatisfaction</i>	84
Lampiran 7. Tabulasi Pengambilan Data Variabel <i>Social Comparison</i>	87
Lampiran 8. Hasil Uji Coba Validitas <i>Body Dissatisfaction</i>	91
Lampiran 9. Hasil Uji Coba Validitas <i>Social Comparison</i>	94
Lampiran 10. Hasil Uji Validitas <i>Body Dissatisfaction</i>	97
Lampiran 11. Hasil Uji Validitas <i>Social Comparison</i>	100
Lampiran 12. Hasil Uji Coba Reliabilitas <i>Social Comparison & Body Dissatisfaction</i>	103
Lampiran 13. Hasil Uji Reliabilitas <i>Social Comparison & Body Dissatisfaction</i>	103
Lampiran 14. Hasil Uji Normalitas.....	103
Lampiran 15. Hasil Uji Linieritas	103
Lampiran 16. Hasil Uji Hipotesis	103
Lampiran 17. Model Fit Analisis Regresi.....	104
Lampiran 18. Hasil Uji Deskriptif <i>Social Comparison & Body Dissatisfaction</i>	104
Lampiran 19. Hasil Uji Deskriptif aspek <i>Social Comparison</i>	104
Lampiran 20. Hasil Uji Deskriptif <i>Body Dissatisfaction</i>	104