

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

Candra Dwi Kurniawan¹, Panca Kursistin Handayani², Ria Wiyatfi Linsiya³

Universitas Muhammadiyah Jember

candradwi237@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember

INTISARI

Peningkatan jumlah anggota gym belakangan ini tidak hanya didorong oleh motivasi kesehatan, tetapi juga oleh keinginan mencapai bentuk tubuh ideal dan pengakuan sosial, terutama pada laki-laki dewasa awal (18–40 tahun) yang memperhatikan penampilan fisiknya. Kondisi ini mendorong individu untuk terus membandingkan kondisi fisiknya dengan sesama anggota gym (*social comparison*), yang berpotensi memunculkan kesenjangan antara tubuh aktual dan tubuh ideal sehingga memicu ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) meskipun perkembangan fisik telah terlihat nyata. Berdasarkan problem tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada anggota pusat kebugaran (gym) laki-laki. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian terdiri dari 109 responden. Teknik pengambilan sampling menggunakan teknik *accidental sampling*, dengan ukuran sampel yang ditentukan menggunakan rumus Slovin. Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketidakpuasan tubuh *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) (19 item, $\alpha = 0,852$), sedangkan perbandingan sosial diukur menggunakan *upward physical appearance comparisons* dan *downward physical appearance comparisons* (UPACS & DACS) (18 item, $\alpha = 0,877$). Teknik Analisis data yang digunakan adalah regresi linear sederhana dengan bantuan *Jamovie for Windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* ($p = 0,001 < 0,05$) dengan nilai koefisien determinan (R^2) sebesar 0,200. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *social comparison* berkontribusi sebesar 20 % terhadap *body dissatisfaction*. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas populasi studi dengan mencakup lebih banyak pusat kebugaran dan wilayah yang berbeda, serta pusat kebugaran dengan karakteristik anggota yang beragam.

Kata Kunci: *Body Dissatisfaction, Gym, Laki-laki, Social Comparison*

1. **Peneliti**
2. **Dosen Pembimbing 1**
3. **Dosen Pembimbing 2**

THE INFLUENCE OF SOCIAL COMPARISON ON BODY DISSATISFACTION AMONG MALE GYM MEMBERS

Candra Dwi Kurniawan¹, Panca Kursistin Handayani², Ria Wiyatfi Linsiya³

Muhammadiyah University of Jember

candradwi237@gmail.com

Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Jember

ABSTRAK

The recent rise in gym memberships is driven not only by health motivations but also by a desire for an ideal physique and social recognition, particularly among young adult men (aged 18–40) who are conscious of their physical appearance. This context prompts individuals to constantly compare their physiques with those of other gym members—a process known as social comparison. This can create a gap between one's actual body and ideal body, triggering body dissatisfaction even when tangible physical progress has been made. Addressing this issue, this study aims to examine the influence of social comparison on body dissatisfaction among male gym members. A quantitative approach was employed, with a sample of 109 respondents selected via accidental sampling; the sample size was determined using Slovin's formula. Body dissatisfaction was measured using the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) (19 items, $\alpha = 0.852$), while social comparison was assessed using the Upward and Downward Physical Appearance Comparisons Scales (UPACS & DACS) (18 items, $\alpha = 0.877$). Data analysis was conducted using simple linear regression with the aid of Jamovi for Windows. The results indicate a significant influence of social comparison on body dissatisfaction ($p = 0.001 < 0.05$), with a coefficient of determination (R^2) of 0.200, suggesting that social comparison contributes 20% to body dissatisfaction. Future research is encouraged to expand the study population by including a wider range of gyms and geographic regions, as well as facilities with diverse member demographics.

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

- 1. Researcher**
- 2. Supervisor 1**
- 3. Supervisor 2**