

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gym atau fitness center merupakan tempat individu melakukan aktivitas fisik dengan memanfaatkan peralatan kebugaran untuk mencapai kebugaran jasmani, mengencangkan otot, membentuk tubuh, serta menunjang pola hidup sehat (Wanasari et al., 2024). Bagi laki-laki, dorongan untuk berlatih di gym umumnya berkaitan erat dengan aspek kesehatan fisik, seperti menurunkan berat badan, memperbaiki postur tubuh, serta mengatasi kekhawatiran terhadap kondisi berat badan berlebih atau obesitas (Wanasari et al., 2024). Namun, motivasi tersebut tidak selalu murni berorientasi pada kesehatan sebagian individu juga terdorong oleh keinginan memperoleh bentuk tubuh yang dianggap ideal serta pengakuan dari lingkungan sosialnya (Rohman, 2020).

Berdasarkan hasil temuan lapangan banyak responden yang memiliki motivasi yang beragam mulai dari ingin menjadi kurus, meningkatkan masa otot, upaya mempertahankan kondisi tubuh tetap sehat hingga keinginan memperbaiki penampilan fisik agar ideal yang diharapkan. Keinginan tersebut juga dipengaruhi oleh kemajuan teknologi dan arus informasi yang terus menyebarluaskan standar tubuh yang ideal melalui media sosial maupun public figur yang memiliki badan atletis, hal tersebut membuat responden menginginkan badan yang atletis seperti yang ada di sosial media. Selain itu hasil temuan yang di mana responden menyatakan bahwa mereka bangga ketika sudah bergabung dalam komunitas gym, di mana responden merasa sudah berbeda dengan mayoritas orang pada umumnya

dan menganggap aktifitas digym hanya mampu di lakukan oleh orang – orang tertentu saja dan dalam lingkungan gym sendiri tak luput dengan menggunakan aksesoris dan juga pakaian yang dapat menunjang rasa percaya diri responden. Hal ini memperlihatkan bahwa alasan seseorang berolahraga di pusat kebugaran tidak semata-mata berfokus pada kesehatan, melainkan juga berkaitan dengan dimensi psikologis, yaitu bagaimana individu memandang dan menilai kondisi dan penampilan fisiknya sendiri.

Perhatian terhadap penampilan fisik ini menjadi semakin relevan pada masa dewasa awal, yaitu periode transisi dari remaja menuju dewasa dengan rentang usia sekitar 18–40 tahun, ketika perkembangan fisik berada pada puncaknya dan individu memiliki motivasi yang lebih kuat untuk tampil menarik di hadapan orang lain (Hurlock, 1980; Santrock, 2012). Pada fase ini, penampilan fisik turut dikaitkan dengan sejumlah tugas perkembangan, seperti membangun relasi sosial, menarik pasangan, memasuki dunia kerja, dan memperoleh penerimaan sosial (Hurlock, 1980), mengingat individu dengan penampilan menarik cenderung memperoleh berbagai keuntungan sosial, seperti lebih mudah diterima, dipandang lebih positif, dan dianggap lebih mudah beradaptasi di lingkungannya Matheas & Khan (dalam Rengga & Soetjiningsih, 2022). Standar penampilan ideal yang diinternalisasi individu pada masa ini turut menunjukkan perbedaan antar gender: perempuan cenderung diarahkan pada bentuk tubuh yang lebih kurus, sehingga berfokus pada penurunan berat badan, sedangkan laki-laki memiliki standar yang lebih kompleks, yakni tidak hanya proporsional, tetapi juga berorientasi pada kekuatan dan massa otot, sehingga lebih terdorong membentuk

tubuh yang berotot dan atletis (Rengga & Soetjiningsih, 2022). Penilaian individu terhadap tubuhnya berdasarkan standar tersebut membentuk apa yang disebut citra tubuh (*body image*); citra tubuh positif ditandai oleh penerimaan dan kepuasan terhadap tubuh, sedangkan citra tubuh negatif ditandai oleh ketidakpuasan terhadap penampilan fisik (Grogan, 2021), yang dalam kajian psikologi dikenal dengan istilah *Body Dissatisfaction*, yaitu kondisi ketidaksesuaian antara kondisi fisik yang nyata dengan figur tubuh yang diproyeksikan individu (Chase, 2001).

Body Dissatisfaction berkorelasi dengan penilaian maladaptif individu terhadap bentuk tubuhnya, yang umumnya dipicu oleh kesenjangan antara persepsi diri dan standar tubuh yang telah diinternalisasi Cash (dalam Amarina & Laksmiwati, 2021). Pada laki-laki, ketidakpuasan ini cenderung muncul ketika Indeks Massa Tubuh (IMT) berada di luar rentang normal, yang memicu keinginan untuk meningkatkan massa otot (*hipertrofi*) atau menurunkan berat badan, berbeda dengan perempuan yang ketidakpuasannya lebih dominan muncul saat IMT berada pada kategori rata-rata atau lebih tinggi disertai keinginan mencapai figur tubuh yang lebih ramping (Baker et al., 2019). Fenomena ini terbukti cukup tinggi pada laki-laki dewasa awal penelitian (Najla & Zulfiana, 2022) menemukan bahwa laki-laki dewasa awal memiliki *Body Dissatisfaction* yang tinggi, tercermin dari ketidakpuasan pada penampilan secara keseluruhan, massa otot, serta kekhawatiran terhadap penilaian orang lain atas berat badan dan lemak tubuh mereka, termasuk pada bagian dada, bahu, lengan, wajah, pinggul, paha, dan kaki. Temuan serupa dilaporkan oleh (Valls et al., 2013), yang mendapati laki-laki dewasa awal melaporkan ketidakpuasan terhadap maskulinitas otot dan penampilan tubuhnya

secara umum, terutama pada area pantat, pinggul, paha, dan kaki. Kedua temuan ini menunjukkan bahwa laki-laki mengalami *Body Dissatisfaction* paling kuat pada aspek massa otot, diikuti oleh berat badan dan lemak tubuh ketidakpuasan yang tidak berdiri sendiri, melainkan diperburuk oleh tekanan sosial dan media yang mempromosikan standar tubuh ideal yang tidak realistis.

Body Dissatisfaction pada dasarnya tersusun atas beberapa aspek (Chase, 2001), yaitu evaluasi penampilan (penilaian individu terhadap bentuk tubuh dan penampilannya), orientasi penampilan (upaya individu memperbaiki penampilan agar sesuai standar yang diharapkan), kecemasan terhadap kegemukan (kekhawatiran akan kenaikan berat badan disertai kecenderungan terus memantau perubahan berat badan), pengkategorian berat badan (cara individu mempersepsikan dan mengelompokkan ukuran tubuhnya), serta kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu, seperti wajah, dada, bahu, punggung, pinggul, dan bentuk tubuh secara keseluruhan.

Fenomena ini turut teridentifikasi dari hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti. Meskipun responden telah rutin berlatih selama hampir satu tahun dan mengakui adanya perkembangan fisik pada area otot dada dan punggung yang meningkatkan rasa percaya dirinya, namun secara keseluruhan responden mengaku belum mencapai bentuk tubuh yang dianggapnya ideal. Ketidakpuasan ini berpusat secara spesifik pada area perut yang dinilai masih memiliki timbunan lemak di sisi kanan dan kiri, sehingga terlihat kurang proporsional dibandingkan bagian tubuh lainnya hal ini menyebabkan responden merasa kecewa karena sudah berlatih lama tetapi belum ada perubahan. Lebih lanjut, responden mengungkapkan

bahwa upaya mempertahankan penampilan melalui olahraga rutin 3-4 kali seminggu dan penjagaan pola makan bukan sekadar untuk kesehatan, melainkan demi menjaga harga diri dan kepercayaan diri dalam interaksi sosial walau terkadang responden masih merasa kecewa karena hasilnya belum memenuhi standar yang diinginkan. Terdapat kecemasan yang signifikan terkait peningkatan berat badan, yang dipicu oleh pengalaman traumatis di masa lalu ketika berat badan responden melonjak drastis hingga mencapai 90 kg akibat pola hidup tidak sehat selama pandemi COVID-19. Perasaan sedih dan takut akan kehilangan kontrol atas kondisi tubuh sendiri menjadi motivator utama responden untuk terus berolahraga. Hal ini memberikan gambaran bahwa bagi laki-laki dewasa awal di pusat kebugaran, penilaian terhadap diri sendiri yang mereka kategorikan sebagai tubuh yang "berisi" namun belum ideal merupakan hasil dari evaluasi konstan yang sangat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Ketidakpuasan tubuh semacam ini tidak muncul begitu saja, melainkan terbentuk melalui proses sosial dan psikologis tertentu. (Thompson et al., 2012a) menjelaskan bahwa *Body Dissatisfaction* terbentuk melalui dua proses utama, yaitu internalisasi ideal penampilan penerimaan dan penggabungan standar penampilan dari teman sebaya, keluarga, maupun media ke dalam pandangan diri individu dan *Social Comparison*, yakni kecenderungan individu membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain. *Social Comparison* sendiri merujuk pada penilaian kognitif individu mengenai atributnya dibandingkan dengan orang lain, di mana penilaian tersebut lebih bergantung pada bagaimana seseorang memaknai posisinya relatif terhadap orang lain daripada kondisi objektif yang sebenarnya dimilikinya

(Carlson Jones, 1999). Sebagai bentuk evaluasi diri dan cara mengetahui posisinya dalam berbagai aspek kehidupan, proses perbandingan sosial ini umumnya berlangsung terhadap individu lain yang memiliki karakteristik serupa, dan dapat mengarah pada dua bentuk, yaitu *upward comparison* membandingkan diri dengan individu yang dianggap lebih baik dan *downward comparison* membandingkan diri dengan individu yang dipandang berada di bawahnya (Festinger & Leon, 2007). Dinamika persaingan dalam interaksi sosial sehari-hari turut mendorong individu untuk semakin sering menilai penampilan dirinya melalui proses perbandingan tersebut Festinger, dalam (Hendrickse et al., 2017).

Kecenderungan *Social Comparison* ini juga tergambar dari hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti pada anggota gym laki-laki. Responden melakukan perbandingan dengan individu yang dianggap memiliki kondisi fisik ideal atau lebih unggul dari dirinya (*upward comparison*), dari hasil yang di peroleh responden menyatakan bahwa di lingkungan gym sering membicarakan bentuk tubuh, massa otot, maupun penampilan fisik figur atletis atau influencer, selain itu responden juga secara aktif membandingkan tubuhnya dengan anggota gym lain yang dianggap memiliki bentuk tubuh lebih ideal atau lebih atletis terutama ketika berhadapan dengan individu yang dinilai lebih menarik secara fisik atau memiliki progres tubuh yang lebih baik, fenomena ini memberikan dampak bagi responden di satu sisi, perbandingan tersebut memicu penurunan rasa percaya diri karena adanya kesadaran akan kekurangan fisik pribadi, namun di sisi lain hal tersebut juga diartikan sebagai sumber inspirasi dan motivasi untuk terus meningkatkan intensitas latihan demi mencapai target fisik yang diinginkan. Selain melakukan

perbandingan ke atas, responden juga melakukan perbandingan dengan individu yang dianggap memiliki kondisi fisik kurang ideal atau berada pada tahap awal latihan (*downward comparison*). Bagi responden, proses perbandingan ini berfungsi sebagai bentuk refleksi diri untuk mensyukuri kemajuan fisik yang telah ia capai sejauh ini. Melihat orang lain dalam kondisi fisik yang kurang ideal mengingatkan responden pada pengalaman traumatis masa lalunya saat mengalami kenaikan berat badan drastis, sehingga memunculkan rasa syukur serta memperkuat komitmennya untuk konsisten menjaga pola makan dan rutinitas olahraga. Hasil observasi ini memperlihatkan bahwa gym bukan sekadar tempat berolahraga, melainkan juga ruang sosial yang secara langsung memicu perbandingan penampilan antar anggota.

Proses ini sejalan dengan kerangka *tripartite influence model* (TIM) yang dikemukakan oleh (Thompson et al., 2012a), yang menegaskan bahwa tiga sumber sosiokultural utama teman sebaya, orang tua, dan media massa secara terus-menerus mempromosikan standar penampilan ideal, baik secara implisit maupun eksplisit. Dari ketiga sumber sosiokultural tersebut dalam lingkungan gym teman latihan atau teman sebaya yang cenderung membuat anggota gym mulai membandingkan kondisi fisiknya dengan sesama anggota gym lain melalui interaksi yang dilakukan di tempat gym, standar tubuh ideal laki-laki lebih banyak mengarah pada tubuh yang berotot dan atletis. Ketika individu di lingkungan gym sering membandingkan penampilan dirinya dengan orang lain, ia secara bertahap akan menginternalisasi standar ideal tersebut ke dalam sistem keyakinannya, sehingga semakin merasakan ketidakpuasan terhadap tubuhnya sendiri saat merasa

tidak mampu memenuhi standar yang telah terinternalisasi. Mengingat standar penampilan ideal yang berlaku saat ini pada dasarnya sulit dicapai oleh kebanyakan individu, penerimaan pribadi terhadap standar yang tidak terjangkau tersebut diyakini menjadi salah satu pendorong utama munculnya *Body Dissatisfaction* (Thompson et al., 2012a).

Body Dissatisfaction pada laki-laki dapat memberikan dampak negatif yang cukup luas, baik pada aspek fisik maupun psikososial. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh berkontribusi terhadap meningkatnya risiko gangguan psikologis, seperti depresi dan kecemasan Loneragan et al dan Bornioli et al. (dalam (Najla & Zulfiana, 2022)). Cash dan Smolak (dalam Najla & Zulfiana, 2022) mengidentifikasi empat dampak utama *Body Dissatisfaction*, yaitu gangguan fungsi sosial berupa kecemasan sosial dan kecenderungan menghindari interaksi akibat rasa takut dinilai negatif; gangguan fungsi seksual yang berpotensi memengaruhi kualitas hubungan dengan pasangan; risiko gangguan makan seperti *bulimia nervosa* dan anoreksia; serta risiko *body dysmorphic disorder*, yaitu kondisi individu secara berulang mengevaluasi penampilannya secara negatif.

Beberapa penelitian terkini turut mengonfirmasi hubungan antara *Social Comparison* dan *Body Dissatisfaction* pada berbagai konteks. (Najla & Zulfiana, 2022) menemukan pengaruh positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut pada laki-laki dewasa awal pengguna Instagram; semakin tinggi kecenderungan individu melakukan perbandingan sosial, semakin tinggi pula ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Temuan senada dilaporkan oleh (Lestari & Murti, 2024) pada dewasa awal pengguna Instagram, serta (Amarina & Laksmiwati, 2021) pada

mahasiswi pengguna Instagram di Surabaya, yang menemukan kecenderungan upward comparison terhadap unggahan tubuh ideal turut memunculkan ketidakpuasan tubuh pada perempuan. (Najla & Zulfiana, 2022) membuktikan pola serupa pada pengguna TikTok, di mana individu yang kerap melakukan upward comparison cenderung mengalami dampak yang lebih negatif pada citra tubuhnya.

Meskipun hasil-hasil penelitian tersebut secara konsisten menunjukkan hubungan positif antara *Social Comparison* dan *Body Dissatisfaction*, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada konteks media sosial (Instagram dan TikTok) sebagai ruang utama terjadinya perbandingan sosial, sementara interaksi sosial tatap muka di lingkungan fisik seperti pusat kebugaran belum banyak mendapat perhatian. Subjek laki-laki dewasa awal juga masih kurang terwakili dibandingkan populasi mahasiswa maupun perempuan dewasa awal, padahal survei Maharani (2016) menunjukkan bahwa laki-laki turut rentan mengalami *Body Dissatisfaction*, terutama dalam konteks tekanan untuk memiliki tubuh yang berotot dan atletis.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai pengaruh *Social Comparison* terhadap *Body Dissatisfaction* pada anggota gym laki-laki menjadi penting untuk dilakukan. Konteks gym dipilih karena merupakan ruang sosial yang secara inheren mendorong individu untuk membandingkan kondisi fisiknya dengan orang lain di sekitarnya, baik dalam hal massa otot, berat badan, maupun proporsi tubuh secara keseluruhan, sebagaimana juga tergambar dari temuan wawancara awal yang telah dipaparkan, mengingat peningkatan minat masyarakat terhadap aktivitas fisik di pusat kebugaran didukung oleh data laporan tahunan Garmin

Indonesia (2024), yang menunjukkan bahwa aktivitas *strength training* (latihan beban) mengalami kenaikan signifikan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Tren ini menandakan bahwa semakin banyak individu yang menjadikan *gym* sebagai sarana utama untuk mencapai kebugaran jasmani sekaligus membentuk postur tubuh yang diinginkan.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan penelitian yang ada serta memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika *Social Comparison* dan *Body Dissatisfaction* pada laki-laki dewasa awal, khususnya dalam konteks lingkungan gym, sekaligus menjadi acuan preventif dalam upaya psikoedukasi bagi laki-laki dewasa awal agar mampu mengenali pola *Social Comparison* yang tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh *Social Comparison* terhadap *Body Dissatisfaction* pada anggota gym laki-laki.

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh *Social Comparison* terhadap *Body Dissatisfaction* pada anggota gym laki – laki.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi sosial dan psikologi kesehatan, dalam

memahami dinamika *Social Comparison* terhadap *Body Dissatisfaction* pada laki-laki dewasa awal. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian empiris mengenai kedua variabel tersebut dalam konteks lingkungan gym yang selama ini masih jarang diteliti, sehingga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa dengan populasi maupun konteks yang lebih beragam.

2. Manfaat praktis.

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai acuan preventif agar tidak terjadi *Body Dissatisfaction* pada laki – laki, dapat meningkatkan kesadaran laki-laki dewasa awal anggota gym mengenai dampak negatif dari perilaku membandingkan diri dengan orang lain, khususnya dalam hal penampilan fisik. individu diharapkan mampu mengelola cara pandang terhadap tubuhnya secara lebih sehat dan positif, sehingga aktivitas berolahraga di gym dapat lebih berorientasi pada kesehatan daripada sekadar pemenuhan standar penampilan semata.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini memiliki relevansi tersendiri karena masih terbatasnya kajian yang secara spesifik membahas pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada laki-laki anggota gym laki-laki di Indonesia, khususnya di Kabupaten Jember. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak difokuskan pada populasi mahasiswa serta wanita dewasa awal.

1. Najla dan Zulfiana (2022) *Pengaruh Social Comparison terhadap Body Dissatisfaction pada Laki-Laki Dewasa Awal Pengguna Instagram.*

Penelitian yang dilakukan oleh Najla dan Zulfiana bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Social Comparison* terhadap *Body Dissatisfaction* pada laki-laki dewasa awal pengguna Instagram di Indonesia. Populasi penelitian berjumlah 300 laki-laki dewasa awal berusia 20–30 tahun yang aktif menggunakan Instagram, dipilih melalui teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan adalah *Body Comparison Scale* (BCS) yang terdiri dari 11 item untuk mengukur *Social Comparison* (reliabilitas 0,944) dan *Body Shape Questionnaire* (BSQ) yang terdiri dari 19 item untuk mengukur *Body Dissatisfaction* (reliabilitas 0,822). Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan koefisien R sebesar 0,566 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang mengindikasikan adanya pengaruh positif yang signifikan antara *Social Comparison* dan *Body Dissatisfaction*. Ditemukan pula bahwa *Social Comparison* berkontribusi sebesar 32% terhadap *Body Dissatisfaction*, sementara 68% dipengaruhi oleh faktor lain. Mayoritas subjek berada pada kategori *Body Dissatisfaction* tinggi (52,67%) dan *Social Comparison* tinggi (51,67%).

2. Haloho dan Simarmata (2026). *Pengaruh Social Comparison terhadap Body Dissatisfaction pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna Instagram di Kota Medan*. Penelitian yang dilakukan oleh Haloho dan Simarmata bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Social Comparison* terhadap *Body Dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal pengguna Instagram di Kota Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi linear sederhana. Populasi penelitian adalah perempuan

dewasa awal pengguna Instagram yang berdomisili di Kota Medan, dengan sampel yang dipilih menggunakan teknik *nonprobability sampling* melalui kombinasi *purposive sampling* dan *convenience sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala *Social Comparison* yang disusun berdasarkan teori Schaefer dan Thompson (2014) serta skala *Body Dissatisfaction* yang mengacu pada konsep Cash dan Pruzinsky (2002). Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *Social Comparison* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Body Dissatisfaction*, dengan kontribusi pengaruh sebesar 37,5%, sedangkan 62,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Rata-rata skor subjek pada kedua variabel berada pada kategori sedang.

3. Lestari dan Murti (2025) *Hubungan Social Comparison dengan Body Dissatisfaction pada Dewasa Awal Pengguna Instagram*. Penelitian yang dilakukan oleh Lestari dan Murti bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *Social Comparison* dan *Body Dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna Instagram. Populasi penelitian berjumlah 224 partisipan berusia 18–25 tahun yang sudah bekerja atau menikah, bukan mahasiswa, dan aktif menggunakan Instagram minimal satu hari sekali, dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) untuk mengukur *Social Comparison* (reliabilitas 0,950) dan *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) untuk mengukur *Body Dissatisfaction* (reliabilitas 0,871). Hasil uji korelasi Pearson product moment menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar

0,368 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel. Mayoritas partisipan berada pada kategori *Social Comparison* sedang (49,55%) dan *Body Dissatisfaction* sedang (60,27%). Peneliti menyimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *Social Comparison* yang dilakukan individu, semakin tinggi pula tingkat *Body Dissatisfaction* yang dirasakan, dan perbedaan gender turut memengaruhi pola ketidakpuasan tubuh tersebut.

4. Amarina dan Laksmiwati, (2021). *Hubungan antara komparasi sosial dan Body Dissatisfaction pada perempuan pengguna Instagram di Surabaya*. Penelitian yang dilakukan oleh Amarina dan Laksmiwati bertujuan untuk mengkaji hubungan antara komparasi sosial dan *Body Dissatisfaction* pada perempuan pengguna Instagram di Surabaya. Populasi penelitian berjumlah 210 partisipan yang merupakan mahasiswi aktif berusia 18–34 tahun, aktif menggunakan Instagram, dan berdomisili di Surabaya, dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala komparasi sosial yang disusun berdasarkan aspek yang dipaparkan oleh Gibbons dan Buunk (1999) terdiri dari 16 aitem yang mengukur dua aspek yaitu opinion dan ability (reliabilitas 0,850), serta skala *Body Dissatisfaction* yang disusun berdasarkan aspek yang dipaparkan oleh Cash dan Pruzinsky (2002) terdiri dari 40 aitem yang mengukur tiga aspek yaitu kognitif, afektif, dan perilaku (reliabilitas 0,886). Hasil uji korelasi Pearson product moment menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,630 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan

positif dan signifikan antara kedua variabel. Mayoritas partisipan menggunakan Instagram selama 4–5 jam per hari (43,3%) dan berusia 18–23 tahun (72,4%). Peneliti menyimpulkan bahwa semakin tinggi komparasi sosial yang dilakukan oleh perempuan, semakin tinggi pula tingkat *Body Dissatisfaction* yang dimilikinya, dengan kecenderungan partisipan melakukan perbandingan ke atas terhadap orang lain di Instagram yang dianggap memiliki tubuh lebih ideal, sehingga memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri.

5. Dinata dan Pratama (2022) *Hubungan antara Social Comparison dengan Body Image Dewasa Awal Pengguna Media Sosial TikTok*. Penelitian yang dilakukan oleh Dinata dan Pratama bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Social Comparison* dan *body image* pada dewasa awal pengguna aplikasi TikTok di Kota Padang. Populasi penelitian berjumlah 206 orang dengan rentang usia 18–40 tahun yang belum memiliki anak dan berdomisili di Kota Padang, dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah Skala *Social Comparison* dengan 13 item valid (reliabilitas 0,925) dan Skala *Body Image* dengan 27 item valid (reliabilitas 0,912), keduanya merupakan skala yang telah dimodifikasi. Hasil uji korelasi product moment menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = 0,167$ dengan nilai signifikansi $p = 0,017$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan positif yang signifikan antara *Social Comparison* dan *body image*. Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas subjek berada pada tingkat *Social Comparison* sedang (74,2%) dan *body image* sedang (70,3%).

Peneliti menyimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *Social Comparison* yang dilakukan individu, maka semakin tinggi pula tingkat *body image*-nya, dan sebaliknya.

Penelitian ini memiliki sejumlah perbedaan mendasar dibandingkan penelitian-penelitian sebelumnya. Najla dan Zulfiana (2022) serta Lestari dan Murti (2025) sama-sama mengkaji hubungan *Social Comparison* dan *Body Dissatisfaction* pada pengguna Instagram, sementara Amarina dan Laksmiwati (2021) berfokus pada wanita pengguna Instagram di Surabaya, dan Dinata dan Pratama (2022) menggunakan pengguna TikTok sebagai populasinya; keempat penelitian tersebut menempatkan media sosial sebagai konteks utama terjadinya perbandingan sosial. Berbeda dengan penelitian-penelitian tersebut, penelitian ini secara khusus mengkaji pengaruh *Social Comparison* terhadap *Body Dissatisfaction* dalam konteks interaksi sosial tatap muka di lingkungan gym, bukan melalui platform media sosial, sehingga perbandingan sosial yang terjadi bersifat langsung dan nyata antar sesama anggota gym. Selain itu, dari segi subjek, penelitian Amarina dan Laksmiwati (2021) berfokus sepenuhnya pada perempuan, sedangkan penelitian Lestari dan Murti (2025) serta Dinata dan Pratama (2022) melibatkan dewasa awal tanpa membedakan jenis kelamin secara spesifik; penelitian ini secara eksplisit menjadikan laki-laki dewasa awal sebagai subjek utama, mengingat laki-laki di lingkungan gym rentan mengalami *Body Dissatisfaction* terkait tekanan untuk memiliki tubuh berotot dan atletis. Dari segi lokasi, penelitian-penelitian terdahulu dilakukan di Surabaya dan Padang, sedangkan penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Jember yang merupakan wilayah yang belum banyak diteliti terkait

topik ini, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih beragam terhadap dinamika *Social Comparison* dan *Body Dissatisfaction* pada laki-laki dewasa awal di luar konteks media sosial maupun kota besar.

