

**HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL COMPARISON* DAN
SELF ESTEEM TERHADAP *BODY DISSATISFACTION*
PADA ANGGOTA AEROBIK DI *AEROMIX STUDIO*
AYU BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh:

NUR PADILAH

41183507190102

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Antara *Social Comparison* dan *Self Esteem*
Skripsi Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Anggota Aerobik Di
Aeromix Studio Ayu Bekasi
Penyusun : Nur Padilah
NPM : 41183507190102

Bekasi, 16 Januari 2024

Menyetujui:

Pembimbing



Alfiana Indah Muslimah, M. Psi.,

Mengetahui

Ketua Program Studi



Novita Dian Iva Prestiana, S. Psi., M. Psi.,

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan Antara *Social Comparison* Dan *Self Esteem* Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Anggota Aerobik Di *Aeromix Studio Ayu Bekasi*

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nur Padilah

41183507190102

Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

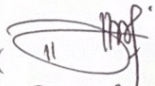
Pada tanggal: 16 Januari 2024

Dan telah dinyatakan Lulus/Disahkan

Di Universitas Islam "45" Bekasi


Pada tanggal: 16 Januari 2024

Dewan Penguji :

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi ()

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si ()

Anggota : 1. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si ()

2. Alfiana Indah Muslimah, M.Psi ()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nur Padilah

NPM : 41183507190102

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Social Comparison* dan *Self Esteem* Terhadap
Body dissatisfaction Pada Anggota Aerobik di Aeromix Studio Ayu
Bekasi

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Islam "45" Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadiseolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat, dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. *Falsifikasi*, yaitu perubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek, dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam "45" Bekasi.

Bekasi, 16 Januari 2024
Yang Membuat Pernyataan


METERAI
TEMPEL
F024AALX085726966
Nur Padilah
41183507190102

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Data Diri

1. Nama : Nur Padilah
2. Tempat, Tanggal Lahir : Bekasi, 23 Oktober 1997
3. Alamat : Kp. Kedaung Rt002/001 No.72 Desa.
Kedung Jaya Kec. Babelan Kab.
Bekasi 17610
4. Jenis Kelamin : Perempuan
5. Agama : Islam
6. No Hp : 08999857545
7. Nama Orang Tua
Nama Ayah : Mulyadi
Nama Ibu : Lipah
8. Email : nur.padilah2015@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

No.	Jenis Pendidikan	Nama Lembaga	Tahun
1.	Taman Kanak-Kanak	R.A Attaqwa 09 Babelan	2002-2003
2.	Sekolah Dasar (SD)	M.I Attaqwa 15 Babelan	2003-2009
3.	Sekolah Menengah Pertama (SMP)	MTS Attaqwa 17 Kedaung	2009-2012
4.	Sekolah Menengah Atas (SMA)	SMK Kesehatan Fahd Islamic School	2012-2015
5.	Perguruan Tinggi	Universitas Islam "45" Bekasi	2019-2023

MOTTO

Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).

Dan hanya kepada Tuhanmu lah engkau berharap.

(QS. Al-Insyirah 6-8).

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirraim

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Dengan menyebut nama Allah SWT, yang maha pengasih lagi maha penyayang, saya panjatkan puja dan puji syukur atas kehadirat-nya, yang telah melimpahkan nikmat yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir yang berjudul “Hubungan *Social Comparison*, Dan *Self Esteem* Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Anggota Aerobik di Aeromix Studio Ayu Bekasi ”, dapat terselesaikan dengan baik. Penulis menyadari bahwa terselesaikan skripsi ini adalah karena ridho dan bantuan dari Allah SWT serta dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak terkait baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyelesaian skripsi ini sehingga karena doa dan bantuan serta dukungan dari berbagai pihak skripsi ini dapat terselesaikan sebagaimana mestinya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan dan ketulusan hati izinkanlah penulis untuk mengucapkan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Ibu Alfiana Indah Muslimah, M. Psi selaku dosen pembimbing yang sudah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, diskusi serta solusi kepada penulis dari awal penyusunan proposal hingga proposal ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S. Psi., M. Psi. Selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam "45" Bekasi yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti seminar skripsi penelitian ini.
3. Ibu Lucky Purwantini, S.Psi., M.A., selaku dosen pembimbing akademik yang senantiasa meluangkan waktunya untuk mendukung dan membimbing selama ini.

4. Bapak Drs. Yanto Supriyanto, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Islam "45" Bekasi.
5. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam "45" Bekasi yang telah banyak memberikan pelajaran kepada penulis, baik itu dalam hal akademis maupun dalam pelajaran mengenai kehidupan.
6. Seluruh Dewan Penguji yang telah menguji, mengoreksi, mengkritik, dan memberikan saran kepada penulis.
7. Kepada kedua orang tua penulis Bapak Mulyadi dan Ibu Lipah yang telah membesarkan dengan kasih sayang dan kesabaran hingga saat ini, terimakasih banyak atas doa dan dukungannya selama ini untuk keberhasilanku bisa dapat mengerjakan skripsi ini dengan baik dan lancar. Semoga mereka bangga apa yang saya peroleh, dan bisa membuat mereka bahagia dengan melihat keberhasilan ku.
8. Terimakasih kepada diriku sendiri telah menjadi wanita yang kuat dalam menjalani hidup dari berbagai ujian dan cobaan yang sudah dilalui dalam beberapa tahun belakang ini sampai pada saat menjalani penelitian ini, aku bersyukur bisa melewati fase ini, berhasil dan mampu untuk menyelesaikan skripsi.
9. Dan juga kepada seluruh anggota keluarga peneliti khususnya abang Asril dan Helen, yang memberikan dukungan semangat selama penelitian ini berlangsung.
10. Kepada sahabat terkasih, Muthia Zahratul Jannah terimakasih selalu kebersamaan peneliti sedari interview menjadi calon Maba di Universitas tercinta ini, terimakasih untuk ketulusan dan kesabaran, selalu ada saat susah maupun senang, yang menjadi tempat keluh kesah.
11. Kepada sahabat terkasih selaku teman seperbimbingan dan payungan pada penelitian ini, Virginia Fatima Azzahra, terimakasih yang sudah membantu, membimbing, mengajarkan dan sekaligus memberikan semangat untuk bisa menyelesaikan skripsi.
12. Terimakasih kepada sahabat terkasih ka Desfita Budiarsih, yang selalu ada dan sedia menolong.

13. Terimakasih kepada sahabat SMK, Wahyu Tri Nurhaliza yang sudah mau direpotkan dalam penyusunan skripsi ini, dan selalu memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi.
14. Teman-teman psikologi angkatan 2019, teman seperjuangan untuk meraih gelar S.Psi yang senantiasa memberikan semangat serta dukungan.
15. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, dengan segala hormat terima kasih atas segala bantuan, dukungan dan do'a-do'a yang telah diberikan kepada peneliti.

Peneliti

Nur Padilah

41183507190102

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
RINGKASAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Kajian Pustaka	11
1. <i>Body Dissatisfaction</i>	11
a. Aspek <i>Body Dissatisfaction</i>	12
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Body Dissatisfaction</i>	14
2. <i>Social Comparison</i>	14
c. Jenis <i>Social Comparison</i>	16
3. <i>Self Esteem</i>	16
B. Kerangka Berpikir	18
C. Hipotesis	21
D. Orisinalitas Penelitian	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Desain Penelitian	23
B. Identifikasi Operasional Variabel	23
1. Identifikasi Variabel	23
2. Definisi Konseptual	24
3. Definisi Operasional	25
C. Subjek, Tempat, dan Waktu Penelitian	26
1. Subjek Penelitian	26
2. Tempat dan Waktu Penelitian	28
D. Teknik Pengumpulan Data	28
1. Wawancara	28
2. Skala Pengukuran Psikologi	29

E.	Instrumen Pengukuran.....	30
1.	Hasil Analisis Instrumen Pengukuran	30
2.	Kualitas Instrumen Pengukuran	34
B.	Teknik Analisis Data.....	39
1.	Teknik Deskriptif.....	39
2.	Uji Asumsi.....	41
3.	Pengujian Hipotesis	43
C.	Jadwal Penelitian.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		47
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	47
B.	Deskripsi Subjek Penelitian	47
C.	Deskripsi Variabel Penelitian	49
D.	Hasil Penelitian	50
E.	Pembahasan	53
BAB V PENUTUP.....		61
A.	Simpulan.....	61
B.	Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA		63

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Orisinalitas Penelitian.....	22
Tabel 2 Tempat dan Waktu Penelitian	28
Tabel 3 Kriteria Pedoman Penilaian Skala <i>Likert</i>	30
Tabel 4 Skala <i>Body Dissatisfaction</i>	31
Tabel 5 Skala <i>Social Comparison</i>	33
Tabel 6 Skala <i>Self Esteem</i>	34
Tabel 7 Klasifikasi Realibilitas	38
Tabel 8 Rumus Kategorisasi.....	40
Tabel 9 Kategorisasi Variabel Penelitian	40
Tabel 10 Uji Normalitas	41
Tabel 11 Uji Linearitas	42
Tabel 12 Koefisien Korelasi	43
Tabel 13 Jadwal Penelitian	45
Tabel 14 Deskripsi Usia Subjek Penelitian	48
Tabel 15 Kegiatan Subjek Penelitian.....	48
Tabel 16 Deskripsi Status Pernikahan Subjek Penelitian	49
Tabel 17 Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i>	49
Tabel 18 Kategorisasi <i>Social Comparison</i>	50
Tabel 19 Kategorisasi <i>Self Esteem</i>	50
Tabel 20 Hasil Uji Korelasi <i>Rank Spearman's Rho Social Comparison</i> Dengan <i>Body Dissatisfaction</i>	51
Tabel 21 Hasil Uji Korelasi <i>Rank Spearman's Rho Self Esteem</i> Dengan <i>Body Dissatisfaction</i>	52
Tabel 22 Hasil Uji Regresi Linear Berganda <i>Social Comparison</i> dan <i>Self Esteem</i> terhadap <i>Body Dissatisfaction</i>	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	20
Gambar 2 Skema Variabel	24
Gambar 3 Rumus Slovin	27
Gambar 4 Hasil Sampel Penelitian	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Studi Pendahuluan	67
Lampiran 2 Panduan Wawancara	101
Lampiran 3 Skala Pengukuran dan Hasil <i>Expert Judgement</i>	103
Lampiran 4 Data Uji Coba.....	125
Lampiran 5 Uji Coba Validitas & Reliabilitas Instrument Pengukuran.....	129
Lampiran 6 Skala Sebelum Dan Setelah Uji Coba.....	133
Lampiran 7 Tabulasi Data Penelitian	143
Lampiran 8 Uji Asumsi	147
Lampiran 9 Deskripsi Variable Penelitian.....	149
Lampiran 10 Uji Hipotesis	151
Lampiran 11 Kartu Bimbingan Skripsi	153
Lampiran 12 Kartu Keputusan Dekan	155
Lampiran 13 Hasil Uji Plagiarisme	157

RINGKASAN

Tubuh yang sehat merupakan salah satu modal keberhasilan setiap orang, dan tubuh yang sehat akan menunjang setiap aktivitas yang dilakukan manusia. Tubuh yang sehat adalah tubuh yang bebas dari penyakit, sehingga setiap orang harus tetap sehat dan menjaga kesehatan tubuhnya. Banyak faktor penyebab seseorang merasa tidak puas dengan tubuhnya salah satunya membandingkan diri dengan orang lain dan tidak percaya diri. Selain itu faktor lain yang dapat mempengaruhi ketidakpuasan tubuh adalah harga diri, penampilan fisik berkaitan erat dengan harga diri individu, dengan memperhatikan pola makan, dan berolahraga untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *social comparison* dan *self esteem* terhadap *body dissatisfaction* pada anggota aerobik.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah anggota aerobik di *Aeromix Studio Ayu*. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Setelah dilakukan pengambilan data didapatkan hasil sampel sebanyak 80 responden mengisi dengan lengkap dan dapat di analisis. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi terdiri dari skala *Body Shape Questionnaire (BSQ-34)* dari Cooper, Taylor, Cooper dan Fairbum (1987), skala *social comparison* dan skala *self esteem*.

Penelitian kali ini menggunakan kualitas instrumen uji validitas dan juga reliabilitas yang mendapatkan hasil r alpha sebesar 0,972 pada skala *body dissatisfaction*, 0,779 pada skala *social comparison* dan 0,884 pada skala *self esteem*. Hasil koefisien korelasi (r) sebesar -0,459 dengan taraf signifikan $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$ dan hasil koefisien korelasi (r) sebesar -0,349 dengan taraf signifikan $p = 0,002$ dimana $p < 0,05$ hal ini menunjukkan ada hubungan negatif antara *social comparison* dan *self esteem* dengan *body dissatisfaction* pada anggota aerobik . Hasil uji regresi linier berganda antara *social comparison* dan *self esteem* terhadap *body dissatisfaction* menunjukkan nilai F 13.281 dengan hasil uji signifikansi menunjukkan nilai 0,000 ($\text{Sig}, \leq 0,05$). *Social Comparison* dan *Self Esteem* secara bersamaan mempengaruhi *Body dissatisfaction* sebanyak 25,6%, sedangkan 74,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: *Body Dissatisfaction, Social Comparison, Self Esteem*