

**HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL COMPARISON* DAN DUKUNGAN  
SOSIAL KELUARGA DENGAN *BODY DISSATISFACTION*  
PADA REMAJA PUTRI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang  
Untuk Memenuhi Salah Satu Pertanyaan Dalam Menyusun Skripsi  
Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



**Diajukan Oleh:**

**MUKHAMAD ARY PURNOMO AJI**

**NIM : 1807016105**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

**2023**

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Mukhamad Ary Purnomo Aji

NIM : 1807016105

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL COMPARISON* DAN DUKUNGAN  
SOSIAL KELUARGA DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA  
REMAJA PUTRI**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/ karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 23 Mei 2023

Pembuat Pernyataan



**Mukhamad Ary Purnomo Aji**

NIM: 1807016105

## PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

### PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : HUBUNGAN ANTARA SOCIAL COMPARISON DAN  
DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN BODY  
DISSATISFACTION PADA REMAJA PUTRI  
Penulis : Mukhamad Ary Purnomo Aji  
NIM : 1807016105  
Program Studi : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 22 Juni 2023

### Dewan Penguji

Ketua Sidang

Moh Arifin, S.Ag., M.Hum.  
NIP. 197110121097031002

Sekretaris Sidang

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.  
NIP. 197711022006042004

Penguji I

Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.  
NIP. 197304271996031001

Penguji II

Dr. Abdul Wahib, M.Ag.  
NIP. 196006151991031004

Pembimbing I

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.  
NIP. 197711022006042004

Pembimbing II

Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog.  
NIP. .

## NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

*Assalamu'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah proposal skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : Hubungan Antara *Social Comparison* Dan Dukungan Sosial Keluarga  
Dengan *Body Dissatisfaction* Pada Remaja Putri

Nama : Mukhamad Ary Purnomo Aji

NIM : 1807016105

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah proposal skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing I,

Wening Wihartati, S.Psi, M.Si  
NIP 19771102 200604 2 004

Semarang, 10 Mei 2023  
Yang bersangkutan

Mukhamad Ary Purnomo Aji  
1807016105

## NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

*Assalamu'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah proposal skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : Hubungan Antara *Social Comparison* Dan Dukungan Sosial Keluarga  
Dengan *Body Dissatisfaction* Pada Remaja Putri

Nama : Mukhamad Ary Purnomo Aji

NIM : 1807016105

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah proposal skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing II,

Semarang, 10 Mei 2023  
Yang bersangkutan

  
Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog  
NIDN 2003058802

  
Mukhamad Ary Purnomo Aji  
1807016105

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahillabillalamin*, puji syukur yang senantiasa saya panjatkan kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah, serta pertolongan-Nya dalam menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang kita nanti-nantikan syafa'atnya di yaumul qiyamah kelak.

Skripsi yang berjudul: Hubungan antara *Social comparison* dan Dukungan Sosial Keluarga dengan *Body dissatisfaction* Pada Remaja Putri ini disusun guna memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam meraih Sarjana Psikologi program Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Terselesainya skripsi ini tidak hanya hasil dari jerih payah penulis sendiri melainkan juga adanya bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat. Peneliti menghaturkan terima kasih yang sebesar-besarnya bagi semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil baik langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai. Secara khusus saya sampaikan terima kasih kepada:

- 1) Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik,
- 2) Bapak Prof. Dr. KH. Imam Taufiq, M. Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
- 3) Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
- 4) Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si., selaku Ketua Jurusan Psikologi,
- 5) Ibu Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog, selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing II dan Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si., selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan, motivasi, dan waktunya selama proses penyusunan skripsi,

- 6) Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya, membimbing serta memberikan saran kepada penulis,
- 7) Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang,
- 8) Keluarga tercinta, kedua orang tua saya, Bapak Supari Hamdan dan Ibu Purwanti, dan adik saya Ira Maya Dilla yang selalu mendukung, mendoakan, dan selalu memberi semangat,
- 9) *My Endlessly*, yang selalu menjadi penyemangat untuk meraih setiap tujuan,
- 10) Seluruh Member Anak Ayam. Dhea Anggraeni Putri, Anggi Indriyani, Bunga Cinta Noorfatima, Lifiana Maryatul Kiftiyah, Lisya Metta Damayanti, Tri Novita Sari, dan Gabriella Aufa Jahrudin yang telah menjadi sahabat di perkuliahan hingga nanti,
- 11) Kepada Vania Rasmi Prabhasiwi, Adibah Aqilah, Lazizah Akmaliah, Zahratul Jannah Zulfa, Murni Puji Utami, Ayuning Aprilia, Fistiara Kartika, Intan Rizkiana, Wahyu Robiah Al Adawiyah, Yustika Pratiwi, Dewi Ismi Maulida, Nilam Cahya Sukma, yang telah memberikan semangat serta dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi,
- 12) Seluruh teman-teman seperjuangan dan seperangkatan 2018 Fakultas Psikologi dan Kesehatan khususnya teman-teman Psikologi C yang telah menemani, menghibur, memotivasi dan membantu selama ini

Penulis mengakui pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi siapapun yang membaca.

Semarang, 23 Mei 2023

Penulis,



**M. Ary Purnomo Aji**

NIM. 1807016105

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, bapak Supari Hamdan dan Ibu Purwanti beserta saudara, keluarga, dan sahabat tercinta yang selalu mendukung, mendoakan, dan selalu memberi semangat kepada penulis,
2. Siswa SMK Bhakti Kencana Kendal yang telah berkenan untuk menjadi responden dalam penelitian ini serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini,
3. *For myself, you deserve this happiness.* Terima kasih telah mampu bertahan dan berusaha dalam mengerjakan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap bahwa skripsi ini dapat berguna bagi banyak orang.

Semarang, 23 Mei 2023

Penulis,



**M. Ary Purnomo Aji**

NIM. 1807016105

## **MOTTO**

"Jadilah seperti bunga yang memberikan keharuman, bahkan pada tangan yang telah merusaknya." - Ali bin Abi Thalib

“Hidup adalah proses terus-menerus memperbaiki diri”. – Asma Nadia

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
PENGESAHAN .....	ii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I.....	iii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
MOTTO .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
ABSTRAK .....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	11
C. Tujuan Penelitian .....	11
D. Manfaat Penelitian .....	12
E. Keaslian Penelitian.....	13
BAB II.....	17
LANDASAN TEORI.....	17
A. Konseptualisasi Variabel <i>Body dissatisfaction</i> .....	17
1. Pengertian <i>Body dissatisfaction</i> .....	17
2. Aspek-Aspek <i>Body dissatisfaction</i> .....	19
3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi <i>Body dissatisfaction</i> .....	22
4. <i>Body dissatisfaction</i> dalam Perspektif Islam.....	25
B. Konseptualisasi Variabel <i>Social comparison</i> (Perbandingan Sosial) .....	27
1. Pengertian <i>Social comparison</i> (Perbandingan Sosial).....	27
2. Aspek-aspek <i>Social comparison</i> .....	29
3. <i>Social comparison</i> Dalam Perspektif Islam.....	31
C. Konseptualisasi Variabel Dukungan Sosial Keluarga.....	32

1. Pengertian Dukungan Sosial Keluarga .....	32
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial Keluarga .....	34
3. Dukungan Sosial Keluarga Dalam Perspektif Islam .....	36
D. Dinamika Hubungan antara <i>Social comparison</i> dan Dukungan Sosial Keluarga dengan <i>Body dissatisfaction</i> .....	37
E. Skema Hubungan Antara <i>Social comparison</i> dan Dukungan Sosial Keluarga dengan <i>Body dissatisfaction</i> pada Remaja Putri .....	42
F. Hipotesis.....	42
BAB III .....	44
METODOLOGI PENELITIAN .....	44
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	44
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	45
1. Variabel Penelitian .....	45
2. Definisi Operasional .....	45
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	47
1. Tempat Penelitian .....	47
2. Waktu Penelitian .....	47
E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	48
1. Populasi .....	48
2. Sampel .....	48
3. Teknik Sampling .....	49
F. Teknik Pengumpulan Data.....	49
G. Validitas dan Reliabilitas .....	53
1. Validitas.....	53
2. Reliabilitas .....	54
H. Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	55
1. Validitas Alat Ukur.....	55
2. Reliabilitas Alat Ukur.....	58
I. Analisis Data .....	59
1. Uji Normalitas .....	59
2. Uji Linieritas.....	60
3. Uji Hipotesis.....	60
BAB IV .....	62
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	62
A. Hasil Penelitian .....	62

1. Deskripsi Subjek.....	62
2. Deskripsi Data Penelitian .....	63
B. Hasil Uji Asumsi .....	68
1. Uji Normalitas .....	68
2. Uji Linearitas .....	69
C. Hasil Analisis Data.....	70
1. Uji Hipotesis Pertama.....	71
2. Uji Hipotesis Kedua .....	72
3. Uji Hipotesis Ketiga .....	74
D. Pembahasan.....	75
BAB V.....	83
PENUTUP.....	83
A. Kesimpulan .....	83
B. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA .....	85
LAMPIRAN.....	90
RIWAYAT HIDUP.....	109

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kriteria skor penilaian skala .....	50
Tabel 3. 2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Body dissatisfaction</i> .....	51
Tabel 3. 3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Social comparison</i> .....	52
Tabel 3. 4 <i>Blue Print</i> Skala <i>Social Support</i> .....	53
Tabel 3. 5 Kriteria Koefisien Reliabilitas .....	55
Tabel 3. 6 Hasil uji coba skala <i>body dissatisfaction</i> .....	56
Tabel 3. 7 Hasil uji coba skala <i>social comparison</i> .....	57
Tabel 3. 8 Hasil uji coba skala dukungan sosial keluarga.....	57
Tabel 3. 9 Reliabilitas Skala <i>Body dissatisfaction</i> .....	58
Tabel 3. 10 Reliabilitas Skala <i>Social comparison</i> .....	58
Tabel 3. 11 Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Keluarga .....	59
Tabel 3. 12 Kategori Koefisien Korelasi .....	61
Tabel 4. 1 Hasil Uji Deskriptif.....	64
Tabel 4. 2 Kategorisasi Skor Variabel <i>Body dissatisfaction</i> .....	64
Tabel 4. 3 Distribusi Variabel <i>Body dissatisfaction</i> .....	65
Tabel 4. 4 Kategorisasi Skor Variabel <i>Social comparison</i> .....	66
Tabel 4. 5 Distribusi Variabel <i>Social comparison</i> .....	66
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Sosial Keluarga .....	67
Tabel 4. 7 Distribusi Variabel Dukungan Sosial keluarga.....	67
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas <i>Social comparison</i> , Dukungan Sosial Keluarga, dan <i>Body dissatisfaction</i> .....	68
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas Variabel <i>Social comparison</i> dan <i>Body dissatisfaction</i> ....	69
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas Variabel Dukungan Sosial Keluarga dan <i>Body dissatisfaction</i> .....	70
Tabel 4. 11 Hasil Uji Hipotesis <i>Social comparison</i> dengan <i>Body dissatisfaction</i> .....	71
Tabel 4. 12 Kategori Rentang Koefisien.....	72
Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis Dukungan Sosial Keluarga dengan <i>Body dissatisfaction</i>	73
Tabel 4. 14 Kategori Rentang Koefisien.....	73
Tabel 4. 15 Hasil Uji Hipotesis antara <i>Social comparison</i> dan Dukungan Sosial Keluarga dengan <i>Body dissatisfaction</i> .....	74

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Persentase Subjek Berdasarkan Usia.....	62
Gambar 4. 2 Persentase Subjek Berdasarkan Kelas dan Jurusan.....	63

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blue Print Penelitian.....	90
Lampiran 2 Uji Skala Penelitian .....	95
Lampiran 3 Skala Penelitian .....	98
Lampiran 4 Uji Validitas dan Reabilitas.....	102
Lampiran 5 Hasil Uji Deskriptif .....	104
Lampiran 6 Hasil Uji Kategorisasi.....	105
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas.....	106
Lampiran 8 Hasil Uji Linearitas.....	106
Lampiran 9 Hasil Uji Hipotesis .....	107

# **THE CORRELATION BETWEEN *SOCIAL COMPARISON* AND FAMILY SOCIAL SUPPORT WITH *BODY DISSATISFACTION* IN ADOLESCENT WOMEN**

Mukhamad Ary Purnomo Aji

## **ABSTRACT**

**Abstract:** *Body dissatisfaction* is conceptualized as a state of dissatisfaction with one's body and appearance. This study aims to empirically examine the relationship between *social comparison* and family social support with *body dissatisfaction* in young women. This study uses a quantitative approach with correlational techniques. The sample used in this study was 121 female students at Bhakti Kencana Vocational School. Sampling was done by saturated sampling technique. Methods of data analysis using the Pearson product moment correlation test. The results of the first hypothesis show that there is a positive relationship between *social comparison* and *body dissatisfaction* of 0.344. The results of the second hypothesis show that there is a negative relationship between family social support and *body dissatisfaction* of -0.246. The results of the third hypothesis show a correlation number of 0.457. So it can be said that there is a significant relationship between *social comparison* variables and family social support with *body dissatisfaction* in young women. Therefore it can be concluded that the hypothesis in this study is accepted.

**Keywords:** *Social comparison, Family Social Support, Body dissatisfaction*

# HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL COMPARISON* DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA REMAJA PUTRI

Mukhamad Ary Purnomo Aji

## ABSTRAK

**Abstrak:** *Body dissatisfaction* dikonseptualisasikan sebagai keadaan seseorang yang mengalami ketidakpuasan dengan tubuh dan penampilan yang dimilikinya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara *social comparison* dan dukungan sosial keluarga dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasional. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 121 Siswi SMK Bhakti Kencana. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik sampling jenuh. Metode analisis data menggunakan uji korelasi *product moment pearson*. Hasil hipotesis pertama menunjukkan terdapat hubungan positif antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* sebesar 0,344. Hasil hipotesis kedua terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial keluarga dengan *body dissatisfaction* sebesar -0,246. Hasil hipotesis ketiga menunjukkan angka korelasi sebesar 0,457. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *social comparison* dan dukungan sosial keluarga dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri. Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima.

**Kata kunci:** *Social comparison*, Dukungan Sosial Keluarga, *Body dissatisfaction*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Manusia sebagai makhluk yang dinamis akan mengalami berbagai macam perubahan yang terlihat dari masa ke masa. Perubahan yang dialami manusia didorong dari kemauan serta pengalaman yang telah dilalui. Manusia memiliki berbagai macam perubahan dalam hidupnya termasuk dalam hal berpenampilan. Penampilan kerap dianggap sebagai hal yang penting karena hal tersebut menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi konsep diri individu, yang bertujuan untuk membantu individu tersebut agar dapat mengenal dan menilai dirinya sendiri (Saraswata, Zulpahiyana, & Arifah, 2016).

Dalam kehidupan saat ini citra individu dapat terlihat dari bagaimana individu tersebut berpenampilan. Individu akan selalu ingin terlihat baik di mata orang lain dengan cara menjaga fisik serta penampilannya. Menurut Hurlock (1990) individu menyadari bahwa penampilan fisik sangat penting untuk menunjang perlakuan yang didapat dari masyarakat. Oleh sebab itu, menjaga fisik dan juga penampilan saat ini telah menjadi fokus utama bagi semua kalangan tak terkecuali tua atau pun muda, semua berlomba-lomba untuk memperbaiki serta mempercantik fisik yang ada, hal tersebut tak terkecuali pada kalangan remaja.

Masa remaja yang memiliki rentang usia 12 hingga 21 tahun, kemudian dibagi menjadi tiga fase: remaja awal (12 hingga 15 tahun), remaja menengah (15 hingga 18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun) (Monk et al. 2001). Hurlock (2000) mengartikan masa remaja adalah masa transisi atau peralihan

dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang di dalamnya terdapat beberapa tugas perkembangan yang harus dilewati. Tugas perkembangan yang dilalui pada masa remaja adalah perubahan fisik, psikologis, sosial, dan moral. Masa remaja juga dikenal dengan masa *storm* dan *stress*, dimana pada masa tersebut remaja akan mengalami gejolak emosi yang disertai dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan psikis yang bermacam-macam (Santrock, 2003).

Pada bagian fisik, tampilan fisik merupakan hal yang menarik bagi para remaja. Hal tersebut disebabkan oleh adanya fase pubertas yang terjadi pada awal perkembangan remaja yang menyebabkan perubahan pada bagian tubuh. Remaja akan menunjukkan perhatian yang lebih dengan adanya perubahan fisik dan membentuk citra tubuh dalam dirinya (Santrock, 2012). Dalam perubahan fisik yang begitu pesat akan timbulnya perasaan minder dan kurang percaya diri. Remaja mengalami ketidaknyamanan dalam dirinya sebagai akibat dari adanya perubahan fisik karena harus belajar beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam dirinya. (Sarlito Wirawan Sarwono, 2001).

Menurut Kusmiran (2011) individu yang sedang dalam masa remaja mengalami berbagai macam perubahan, selain perubahan pada fisik juga terdapat perubahan dalam aspek kognitif. Pada aspek kognitif remaja akan selalu ingin diperhatikan oleh orang-orang disekitarnya dan menyadari bahwa fisik yang dimilikinya menjadi daya tarik dan memiliki peranan yang sangat penting di lingkup sosialnya. Pada fase remaja juga terjadi perubahan dengan bertambahnya perhatian juga minat mengenai lingkup sosialnya dan pada penampilannya yang terjadi dengan signifikan jika dibandingkan sebelumnya.

Menurut Hurlock (1990) individu menyadari bahwa penampilan fisik sangat penting untuk menunjang perlakuan yang di dapat dari masyarakat. Mayoritas remaja menyadari bahwa mereka yang menarik akan diperlakukan lebih baik daripada orang yang kurang menarik. Inilah yang menjadikan remaja memiliki keinginan untuk dapat memiliki penampilan yang menarik ketika bersosialisasi. Dengan penampilan menarik remaja akan lebih mudah dalam mendapatkan perlakuan baik juga istimewa dari lingkungannya. Menurut Sari dkk. (2010) rasa percaya diri pada remaja sangat dipengaruhi oleh penampilan fisiknya, karena penampilan fisik merupakan kontributor yang memiliki pengaruh pada remaja. Hal tersebut mengakibatkan remaja mudah terpengaruh oleh perubahan yang terjadi khususnya pada penampilannya.

Seorang remaja yang memandang serta menilai tubuhnya sendiri sesuai dengan apa yang dia inginkan maupun dengan ideal yang ada, maka jelas akan memberikan keuntungan positif bagi diri remaja itu sendiri. Body image yang positif atau yang sehat, seorang remaja akan mempunyai penilaian atau pandangan yang baik terhadap ukuran dan bentuk tubuh mereka dan mereka merasa nyaman dengan keadaan tubuhnya itu yang akan diwujudkan dalam sikap percaya diri dan konsep diri yang sehat. Sedangkan dengan body image yang negatif, seorang remaja itu akan memiliki pandangan yang negatif juga terhadap bentuk serta ukuran tubuhnya, atau orang-orang disekitarnya yang sebaya dengan mereka itu, dan merasa minder serta khawatir tentang tubuh mereka sehingga mereka menjadi individu yang tidak puas dengan dirinya sendiri. Menjadi sulit menerima diri apa adanya, peka

terhadap kritikan, tidak merespon pujian dan pesimis sendiri, dengan keadaan dirinya sendiri. Remaja mengembangkan citra tubuh negatif karena berbagai alasan yang berkaitan dengan perubahan fisik terutama bagaimana mereka memandang tubuh mereka, khususnya evaluasi terhadap tubuhnya yang mengakibatkan adanya perasaan tidak puas dengan tubuhnya (*body dissatisfaction*).

*Body dissatisfaction* (ketidakpuasan tubuh) adalah bentuk interpretasi negatif dari citra tubuh, serta diartikan sebagai perbedaan antara ukuran persepsi seseorang dan ukuran ideal yang diharapkan (Cash & Pruzinsky, 2002). Kepuasan dan ketidakpuasan remaja terhadap bentuk tubuh maupun penampilannya akan berdampak pada citra tubuhnya (Cash & Smolak, 2011). Masalah citra tubuh merupakan suatu permasalahan yang penting dan memiliki keterkaitan secara global, karena telah banyak fakta yang menunjukkan bahwa perempuan mengalami ketidakpuasan pada tubuhnya yang terjadi diberbagai negara (Zhang, 2012). Tanpa memandang dari rentang usia, perempuan yang mengalami *body dissatisfaction* atau memiliki citra tubuh negatif akan mengalami berbagai efek yang tidak menyenangkan atau dampak buruk (Peat et al., 2008).

Masalah utama yang ada dalam masyarakat saat ini adalah isu mengenai ketidakpuasan pada tubuh, terutama terjadi di kalangan usia milenial (Ruotsi, 2017). Remaja seringkali mengalami *body dissatisfaction* karena ketika masa remaja merupakan masa transformasi dan eksplorasi identitas diri bagi remaja (Prima & Sari, 2013). Ketidakpuasan tubuh tampaknya berkaitan dengan salah

satu dari ciri pertumbuhan remaja yaitu perubahan pada bentuk fisik (Sari et al., 2010). Secara umum, remaja perempuan pada masa pubertas lebih tidak puas dengan citra tubuhnya jika dibandingkan dengan remaja laki-laki (Santrock, 2011). Peat et al., (2008) menyatakan laki-laki masih kurang peduli mengenai penampilan jika dibandingkan dengan perempuan. Kennedy et al.,(2018) menyatakan bahwa ada perbedaan yang bermakna kepuasan bentuk tubuh antara remaja perempuan dan laki-laki. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa dampak ketidakpuasan bentuk tubuh terhadap *body image* pada remaja perempuan 26% lebih tinggi daripada remaja laki-laki.

Kurniawati dan Suarya (2019) menyatakan bahwa karena perhatian utama wanita muda adalah memiliki tubuh yang sangat kurus yang dikaitkan dengan kecantikan dan karena mereka sadar bahwa tidak mungkin mencapai tubuh ideal, mereka cenderung lebih sensitif terhadap kondisi tubuh mereka dan merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka. *Body dissatisfaction* merupakan sebuah ancaman yang jika terjadi secara terus menerus dapat mengakibatkan berbagai dampak buruk dan bahaya. Stiece (2001) bahkan menemukan fakta bahwa 20% dari 1.124 remaja mengalami depresi yang signifikan, dengan tiga faktor penyebabnya adalah ketidakpuasan tubuh, diet ketat, dan berkembangnya gejala bulimia. Individu yang tidak bahagia dengan penampilan fisiknya akan menghadapi konflik internal dan tekanan emosional, yang akan membuat mereka merasa kurang percaya diri dan gelisah (Rukun & Hanif, 2021).

Jika ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan terjadi terus menerus maka remaja perempuan akan berpeluang untuk mengalami permasalahan psikologis yang lebih berat seperti gangguan makan (anorexia dan bulimia nervosa), body dysmorphic disorder, bahkan depresi (Wertheim & Paxton, 2012). Selanjutnya, Sejcova (2008) berpendapat bahwa masalah citra tubuh memiliki efek merugikan pada rasa percaya diri, harga diri, dan evaluasi diri seseorang. Menurut Ogden (2010), memiliki masalah pada citra tubuh dapat menyebabkan kecemasan, keputusasaan, gangguan makan, bahkan kematian. Individu yang memiliki *body dissatisfaction* yang tinggi akan selalu memandang dirinya secara negatif, dalam fenomena yang kita lihat selama ini dan yang kita alami juga setiap kali kita melewati cermin atau sebuah kaca jendela di sekitar lokasi kita saat itu, kita akan menyempatkan diri untuk memandang ke arah cermin atau jendela kaca pada lokasi kita saat itu. Juga ketika akan keluar rumah individu tersebut akan merasa terganggu dengan penampilannya, individu tersebut akan selalu merasa bahwa penampilannya kurang menarik, maka individu tersebut akan mencari penguatan dengan bertanya kepada temannya mengenai penampilannya saat itu (Ekaningtyas, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Croll (2005), menyatakan antara 50% hingga 88% perempuan muda memiliki sikap negatif tentang ukuran dan bentuk tubuhnya. Ditemukan bahwa 85% wanita muda cukup sadar diri mengenai penampilannya. Sebagaimana penelitian Winzeler (Prima & Sari, 2013), remaja laki-laki lebih puas dengan bentuk fisiknya dibandingkan remaja perempuan

yang hanya 47%. Selain itu, jajak pendapat yang dilakukan oleh majalah Gadiz pada tahun 2010 mengungkapkan bahwa hanya 19% dari 4000 responden remaja perempuan yang puas dengan tubuh mereka, sebanyak 81% menyatakan ketidakpuasan (Ellen & Sari, 2013).

Dari pernyataan tersebut peneliti melakukan wawancara yang dilakukan pada 3 Februari 2023, kepada 10 responden remaja putri dengan usia 15-18 tahun didapati bahwa responden tidak percaya diri dengan tubuhnya karena memiliki badan yang gemuk dan terlalu kurus, kemudian memiliki wajah yang rentang berjerawat sehingga tidak sehalus kulit wajah teman yang lain. Selain itu responden juga menyatakan bahwa tidak percaya diri karena memiliki badan yang kurang ideal seperti memiliki badan yang tidak terlalu tinggi atau tidak seperti rata-rata tinggi teman yang lain. Kemudian diungkapkan dengan warna kulit yang membuat responden kurang percaya diri karena memiliki warna kulit yang kurang cerah. Hal itu disebabkan juga adanya responden yang membandingkan dirinya dengan orang lain disekitarnya. Selain itu ditambah dengan lingkungan sekolah responden yang memiliki siswa mayoritas perempuan yang akan membuat rentan dalam adanya perbandingan sosial. Dari hal tersebut dapat dikatakan bahwa kasus *body dissatisfaction* benar adanya terjadi pada remaja putri yang berada di bangku SMA/SMK. Rentang usia siswa SMA/SMK adalah 15-18 tahun, yang berdasarkan taraf perkembangannya dikelompokkan sebagai remaja pertengahan.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti diperkuat dengan penelitian Wati dan Sumarmi (2017) di salah satu SMA Swasta di Surabaya

menemukan bahwa 61,5% remaja putri memiliki *body image* yang negatif, 66,7% mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh, dan melakukan tindakan diet sebanyak 64,1%, yang sejalan dengan dan mendukung temuan studi pendahuluan para peneliti. Remaja perempuan yang memiliki citra tubuh yang negatif memiliki resiko tiga kali lebih mungkin mengalami ketidakpuasan dengan tubuhnya dibandingkan individu yang citra tubuh yang positif.

Seorang individu dapat mengalami adanya ketidakpuasan dengan tubuh atau *body dissatisfaction* karena disebabkan oleh berbagai faktor, satu diantaranya yaitu dengan membandingkan tubuhnya dengan orang lain yang dianggap lebih menarik (Sunartio, Sukanto, & Dianovinina, 2012). Membandingkan diri dikenal sebagai *social comparison* atau perbandingan sosial dengan lingkungan sosialnya. Craft, dkk (2015) berpendapat bahwa melalui perbandingan sosial (*social comparison*) individu akan menyadari sesuai atau tidakkah proporsi tubuh yang dimiliki dibandingkan dengan orang-orang yang ada disekitarnya. Seseorang akan membandingkan dirinya dengan seseorang yang memenuhi standar kecantikan ideal tersebut yang menimbulkan rasa ketidakpuasan dengan tubuhnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Tylka dan Sabik (2010) Wanita yang terus-menerus memeriksa tubuh mereka sendiri dan membandingkannya dengan wanita lain mengembangkan ketidakpuasan pada tubuhnya.

Oleh karena itu, individu akan terdorong untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, yang dikenal sebagai perbandingan sosial (*social comparison*). Menurut Festinger (1952), perbandingan sosial adalah proses

evaluasi subyektif dari seorang individu ketika dia membandingkan kemampuan dan penampilannya sendiri dengan orang lain di lingkungannya. Dengan adanya *social comparison* akan mengakibatkan remaja untuk membandingkan fisiknya dengan teman sebayanya atau dengan standar yang dimiliki oleh kalangan masyarakat. Akibat *social comparison*, terjadi distorsi persepsi pada wanita dimana mereka merasa tubuh mereka gemuk padahal sebenarnya mereka tidak gemuk. Pada kognitif mereka telah tergambar bagaimana wanita yang dianggap menarik sehingga menjadikannya landasan untuk melakukan evaluasi diri terhadap penampilan. Dari segi tingkah laku dimana wanita ingin memiliki tubuh yang kurus seperti para model di media, mereka rela melakukan diet atau cara lain yang dapat mengurangi berat tubuh (Triwiandra,2022).

Selain faktor *social comparison* dalam pembentukan *body dissatisfaction* terdapat juga faktor pengaruh sosial, dalam hal ini yaitu *social support* atau dukungan sosial. Ogden (2000) mengidentifikasi sejumlah elemen, termasuk faktor sosial, etnis, kelas sosial, keluarga, faktor psikologis, kepercayaan, koneksi ibu-anak, dan kontrol peran, yang mempengaruhi ketidakpuasan tubuh. Lingkungan sosial terdiri dari orangtua, keluarga, teman, dan lain-lain. Dalam hal ini dukungan sosial memiliki peranan penting dalam mengarahkan serta menguatkan remaja dalam menghadapi banyaknya tekanan.

Dukungan orang tua membuat individu merasakan bahwa adanya kehadiran orang tua, membuat individu merasa nyaman dan berfungsi sebagai dasar penerimaan juga merasa diakui secara utuh (Lestari, 2012). Keluarga sebagai

lingkup utama dan memiliki peran penting dalam perkembangan serta kemampuan dalam penyesuaian diri individu. Untuk memfokuskan dan mengarahkan individu pada pemikiran dan tindakan positif tentang diri sendiri, peran dan dukungan keluarga baik dari orang tua maupun saudara dalam bentuk pemberian informasi yang akurat mengenai indeks massa tubuh sangat penting. Oleh karena itu, untuk membantu anak mengembangkan citra diri yang positif, keluarga perlu memiliki hubungan yang baik (Saam & Wahyuni, 2012). Mengarahkan dalam hal ini dapat berupa verbal maupun dalam bentuk tindakan. Sama halnya dengan lingkup keluarga, lingkungan sosial seperti teman sebaya, sahabat, dan orang terdekat yang dapat memengaruhi seseorang dalam berpikir mengenai proporsi ideal tubuh individu dengan positif. Karena evaluasi positif terhadap tubuh memberikan kesempatan untuk mencapai kondisi fisik dan mental yang lebih sehat (Kaloeti & Ardhiani, 2020).

Berdasarkan pembahasan diatas mengenai *body dissatisfaction* dirasa penting untuk diteliti. Hal ini dikarenakan banyaknya dampak buruk yang muncul dari akibat adanya *body dissatisfaction* bagi individu apabila individu tersebut tidak mengetahui mengenai langkah dan tindakan apa yang harus dilakukan ketika terjadi *body dissatisfaction* secara terus-menerus. Oleh karena itu, pembahasan perihal *body dissatisfaction* perlu dilakukan agar nantinya khususnya pada remaja yang mengalami *body dissatisfaction* dapat segera teratasi.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai adakah hubungan antara *social comparison* dan dukungan sosial keluarga dengan *body*

*dissatisfaction* yang disajikan dalam skripsi dengan judul “Hubungan antara *Social comparison* dan Dukungan Sosial Keluarga dengan *Body dissatisfaction* pada Remaja Putri”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Adakah hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri?
2. Adakah hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri?
3. Adakah hubungan antara *social comparison* dan dukungan sosial keluarga dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan dan rumusan masalah yang telah dipaparkan, berikut tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk menguji secara empiris mengenai hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri.
2. Untuk menguji secara empiris mengenai hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri.
3. Untuk menguji secara empiris mengenai hubungan antara *social comparison* dan dukungan sosial keluarga dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat teoretis

Temuan penelitian ini diharapkan untuk menambah pemahaman dan ilmu pengetahuan, terutama di bidang psikologi yang terkait dengan prevalensi perbandingan sosial sebagai penyebab potensial kesulitan dengan ketidakpuasan pada tubuh. Sementara itu, menambah pengetahuan dengan adanya peran dukungan keluarga hal tersebut akan menjadi sebuah tindakan yang dapat memicu terciptanya *body image* positif yang ada dalam diri remaja. Selain itu, diharapkan bahwa penelitian ini akan berfungsi sebagai sumber informasi lain untuk studi psikologis, terutama yang berkaitan dengan perkembangan sosio-psikologis remaja putri.

### 2. Manfaat praktis

- a. Bagi remaja, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan tambahan pengetahuan bagi remaja tentang dampak buruk dari ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*).
- b. Bagi orang tua, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan tambahan pengetahuan bagi orang tua tentang pentingnya peran dukungan sosial keluarga dalam mengurangi kemungkinan anak perempuan mereka mengalami ketidakpuasan pada tubuh (*body dissatisfaction*).
- c. Bagi pelajar, para ahli dan pemerhati bidang psikologi, diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi bahan pembelajaran dan evaluasi untuk penelitian selanjutnya *terkait body dissatisfaction* pada remaja putri.

- d. Bagi peneliti lain diharapkan dari penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang relevan dengan penelitian ini.

#### **E. Keaslian Penelitian**

Sebelum penulis melakukan penelitian lebih lanjut terkait tema *body dissatisfaction*. Penulis berusaha menelaah terlebih dahulu beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dengan tema tersebut sehingga dapat dijadikan sebagai panduan dalam penelitian kedepannya.

Pertama, berdasarkan jurnal penelitian yang ditulis oleh Aina Nur Alifa dan Gumi Langerya Rizal dari Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Padang, Sumatera Barat dengan judul “Hubungan *Social comparison* dan *Body dissatisfaction* Pada Wanita yang Memiliki Kelebihan Berat Badan (*Overweight*)” tahun 2020 meneliti 101 *overweight* yang ada di Provinsi Bengkulu. Metode penelitian yang dilakukan adalah metode kuantitatif korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk memastikan apakah ada hubungan antara perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh pada wanita kelebihan berat badan. Menurut penelitian tersebut, terdapat hubungan perbandingan sosial dan ketidakpuasan pada tubuh pada wanita yang kelebihan berat badan.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan datang adalah jumlah variabel dan subjek yang akan diteliti. Pada penelitian tersebut terdapat pada subjek yaitu wanita yang berusia 21-40 tahun, sedangkan penelitian yang akan datang menggunakan subjek remaja putri yang berusia 15-18 tahun. Dalam penelitian ini peneliti melibatkan remaja putri yang berada di Kabupaten Kendal. Selanjutnya peneliti tersebut meneliti tentang hubungan *social*

*comparison* dengan *body dissatisfaction* sedangkan dalam penelitian ini peneliti juga mengkaji tentang *social support* yang akan lebih fokus pada dukungan sosial keluarga.

Kedua, berdasarkan jurnal yang ditulis oleh Agustina Eka Dewi, Iga Noviekayati, dan Amherstia Pasca Rina dari Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan judul “*Social comparison* dan Kecenderungan *Body dissatisfaction* Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram” tahun 2020 dengan meneliti 100 subjek dengan kriteria wanita berusia 18-25 tahun, pengguna sosial media instagram, dan berdomisili di Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana perbandingan sosial dan kecenderungan ketidakpuasan tubuh pada wanita dewasa muda yang menggunakan Instagram. Menurut penelitian, ada hubungan yang cukup besar antara ketidakpuasan tubuh dan perbandingan sosial. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan datang terdapat pada subjek yaitu Wanita dewasa awal, sedangkan pada penelitian yang akan datang peneliti menggunakan subjek siswa SMA yang berada pada usia kisaran 15-18 tahun. Kemudian dalam penelitian yang akan datang penulis juga akan menambahkan satu variabel lagi yaitu dukungan sosial keluarga.

Selanjutnya berdasarkan jurnal penelitian yang ditulis oleh Muthia Nindita dan Retno Kumolohadi dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Budaya, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Body dissatisfaction* Pada Remaja Awal Putri” tahun 2018 dengan

meneliti sebanyak 58 siswi disalah satu SMP di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan dua macam skala yaitu skala *body dissatisfaction* dan dukungan sosia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *body dissatisfaction* pada remaja awal putri. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *body dissatisfaction* pada remaja awal putri.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan datang adalah subjek penelitian tersebut yaitu siswa SMP di Yogyakarta sedangkan penelitian yang akan datang menggunakan subjek siswa SMA di Kabupaten Kendal. Karena siswa SMA bisa dilihat mengalami perubahan fisik yang lebih jelas. Selanjutnya peneliti juga mengkaji tentang *social comparison* sedangkan penelitian tersebut tidak dan penulis juga akan mengkaji lebih spesifik mengenai dukungan sosial keluarga.

Berikutnya berdasarkan jurnal yang berjudul “Hubungan *Social comparison* dengan *Body dissatisfaction* pada Pengguna Instagram Dewasa Awal di Kota Malang. Penelitian yang dilakukan oleh Saidatur Rohmatun Nisa’ pada tahun 2021 dari Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini meneliti 272 pengguna instagram pada fase dewasa awal yang berada di Kota Malang. Penelitian ini dilakukan untuk meneliti tingkat *body dissatisfaction* dan tingkat *social comparison* pada pengguna instagram pada usia dewasa awal yang berdomisili di Kota Malang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitaif dengan jenis penelitian korelasional. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu wanita dewasa

awal berusia 18-24 tahun, pengguna aktif instagram selama minimal 3 tahun terakhir, dan berdomisili di Kota Malang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *body dissatisfaction* pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang berada pada kategori sedang yaitu sebesar 47,2%, dan *social comparison* sebesar 51,7%.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah jumlah variabel dan subjek yang akan diteliti. Pada penelitian tersebut terdapat pada subjek yaitu Wanita dewasa awal yang berusia 18-24 tahun, sedangkan penelitian yang akan datang menggunakan subjek remaja putri yang berusia 15-18 tahun. Dalam penelitian ini peneliti melibatkan remaja putri yang berada di Kabupaten Kendal. Selanjutnya peneliti tersebut meneliti tentang hubungan *social comparison* dengan *body dissatisfaction* sedangkan dalam penelitian ini peneliti juga mengkaji tentang dukungan sosial yang akan lebih fokus pada dukungan sosial keluarga.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Konseptualisasi Variabel *Body dissatisfaction*

##### 1. Pengertian *Body dissatisfaction*

Perkembangan di fase remaja merupakan masa peralihan dan transformasi dari anak-anak menuju dewasa. Pada kondisi tersebut akan ditemui berbagai macam perubahan meliputi fisik maupun psikis. Umumnya pada fase remaja akan memasuki tahap gambaran pribadi yang lebih menunjukkan kepeduliannya terhadap bentuk tubuh yang relevan dengan citra tubuh yang diinginkan. Santrock (2014) mengemukakan pada fase remaja memiliki kepedulian sangat kuat terhadap *body image*, terlebih pada kelompok remaja madya dibandingkan dengan remaja akhir.

Perubahan fisik yang begitu pesat menimbulkan perasaan minder dan kurang percaya diri, terlebih pada remaja perempuan. Perasaan kurang percaya diri muncul disebabkan remaja perempuan menyadari bahwa fisik mempunyai peranan krusial dalam daya tarik di lingkup hubungan sosial. Menurut Hurlock (1990) remaja perempuan akan menyadari bahwa seorang individu akan lebih diperhatikan oleh lingkungannya jika memiliki penampilan yang menarik. Kemudian remaja perempuan berlomba-lomba untuk mempercantik diri namun juga mengevaluasi dirinya. Selaras dengan hal tersebut menurut Rosen, et al., (1995) akan berdampak pada penilaian diri yang negatif dengan ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimilikinya ketika berada di lingkungan sosial.

Ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimiliki hal tersebut dapat dikatakan dengan *body dissatisfaction*. Thompson, et al., (2002) menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* mengarah pada ketidakpuasan atau ketidakbahagiaan subjektif individu terhadap penampilan dirinya. Ketika seseorang memiliki pandangan mengenai tubuhnya yang berbeda dari apa yang dianggap sebagai ukuran ideal, hal itu dianggap sebagai penilaian negatif terhadap citra tubuhnya (Cash & Pruzinsky, 2002). Penilaian negatif yang dimiliki seorang remaja dapat memengaruhi standar atau patokan dalam hal bentuk tubuh yang indah juga penampilan yang bagus. Penampilan yang kurang sesuai dengan persepsi remaja juga akan membuat remaja tersebut memiliki perasaan kurang puas dan malu.

Ogden (2000) mendefinisikan ketidakpuasan pada tubuh sebagai suatu perbedaan persepsi individu mengenai ukuran tubuh yang sebenarnya dengan persepsi standar ukuran ideal. Persepsi tersebut muncul karena adanya perbedaan antara persepsi ukuran ideal yang diharapkan individu dengan ukuran yang sebenarnya yang ada pada diri individu. Perbedaan persepsi tersebut akan memunculkan ketidakpuasan dengan tubuh yang dimiliki karena remaja akan terus memiliki persepsi bentuk tubuh atau bagian tubuh yang menurutnya ideal.

Selain itu, National Eating Disorders Association (2003) mengungkapkan bahwa ketidakpuasan tubuh merupakan distorsi persepsi terhadap bentuk tubuh yang dimiliki seseorang, yang mengarah pada keyakinan bahwa orang lain lebih menarik dan persepsi bahwa ukuran atau

bentuk tubuh yang dimilikinya. Hal tersebut adalah penyebab kegagalan pribadi. Hal ini menimbulkan perasaan malu dan kecemasan yang berlebihan terhadap tubuh yang diikuti dengan perasaan tidak nyaman dan asing dengan bentuk tubuh yang dimiliki.

Berdasarkan berbagai pengertian dan penjelasan di atas, maka dapat ditarik garis besar bahwa pengertian dari *body dissatisfaction* adalah keadaan dimana individu merasa kurang puas dan timbul perasaan tidak nyaman dengan bentuk atau ukuran tubuh yang dimiliki dan individu memiliki distorsi persepsi terhadap bentuk tubuh atau bagian tubuh yang dianggap ideal yang berimplikasi individu akan merasa malu serta kurang nyaman dengan bentuk yang dimiliki.

## **2. Aspek-Aspek *Body dissatisfaction***

Menurut Thompson, et al., (2002), mengemukakan bahwa adanya tiga aspek yang mempengaruhi adanya *body dissatisfaction*:

### **a. Komponen afektif**

Seseorang yang menghadapi *body dissatisfaction* akan memiliki perasaan negatif dalam hal ini meliputi perasaan malu, kurang nyaman, cemas dan perasaan negatif lainnya terhadap tubuh yang dimiliki.

### **b. Komponen kognitif**

Pada dasarnya, pengetahuan serta informasi mengenai citra tubuh akan disimpan dan diproses dalam pikiran individu. Hal-hal yang termasuk dalam informasi tersebut berupa informasi atau pengetahuan

mengenai persepsi bentuk dan ukuran tubuh baik yang dianggap positif dan negatif pada lingkungan sosial.

c. Komponen perilaku

Perilaku yang dapat timbul berkaitan dengan citra tubuh atau adanya ketidakpuasan dengan tubuhnya sendiri. Hal ini akan memicu individu untuk melakukan sesuatu untuk mengevaluasi tubuhnya sendiri. Salah satunya dengan usaha untuk menurunkan berat badan.

Kemudian menurut Rosen et al., (1995), aspek- aspek ketidakpuasan bentuk tubuh sebagai berikut:

a. Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh

Memiliki penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, baik secara keseluruhan ataupun bagian dari tubuh merupakan suatu hal yang dialami oleh individu yang mengalami ketidakpuasan dengan bentuk tubuh yang dimiliki.

b. Perasaan malu terhadap tubuh ketika berada di lingkungan sosial

Pada umumnya, individu yang mengalami ketidakpuasan dengan bentuk tubuh biasanya akan merasa malu dan kurang percaya diri dengan bentuk tubuh yang dimiliki ketika bertemu dengan orang baru ataupun berada dalam lingkungan sosial. Hal ini disebabkan karena individu merasa ada orang lain yang memperhatikan tampilan individu tersebut.

c. Pengecekan Tubuh

Individu yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh biasanya memiliki intensitas yang cukup tinggi dalam memeriksa atau mengecek kondisi tubuhnya, misalnya ketika di depan cermin individu menggunakan hal tersebut untuk melihat serai mengecek tampilan fisiknya dan begitu pula ketika melihat timbangan lekas individu tersebut menimbang berat badannya.

d. Kamuflase terhadap tubuh

Kamuflase tubuh akan dilakukan oleh individu yang mengalami *body dissatisfaction* dengan cara menyamarkan bentuk tubuh dari bentuk tubuh yang sebenarnya. Kamuflase ini dilakukan bertujuan agar individu merasa lebih baik khususnya mengenai perasaannya akan fisiknya yang dirasa kurang sesuai menurutnya.

e. Menghindari kegiatan sosial dan kontak fisik dengan orang lain

Pada umumnya individu yang mengalami *body dissatisfaction* mereka akan cenderung malas untuk berpartisipasi dalam sebuah kegiatan sosial atau kegiatan yang mengharuskan kontak fisik dengan orang lain.

Dari penjelasan aspek-aspek diatas peneliti menggunakan aspek yang diungkapkan oleh Thompson, et al., (2002) karena aspek-aspek yang dikemukakan dinilai lebih menjurus atau lebih spesifik dalam menggambarkan mengenai *body dissatisfaction* pada aspek psikologis yang menjadi fokus pada penelitian ini.

### 3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Body dissatisfaction*

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi adanya *body dissatisfaction* pada remaja putri menurut Wertheim dan Paxton (Cash & Smolak, 2011), yaitu:

#### a. Faktor biologis dan fisik

Karakteristik biologis dan fisik individu dapat menciptakan pengalaman langsung dalam hal disorientasi pada tubuh dan memiliki distorsi persepsi terhadap bentuk tubuh. Akan tetapi, *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan tubuh berkembang karena adanya pemikiran negatif individu terhadap tubuhnya ketika merasa karakteristik tubuh yang dimiliki tidak sesuai dengan pandangan yang berkembang di kalangan masyarakat.

#### b. Tantangan perkembangan pubertas

Selama masa pubertas, remaja putri mengalami perubahan secara fisik yang sangat terlihat sehingga dengan kondisi tersebut remaja putri harus dapat menyesuaikan diri dengan adanya perubahan bentuk tubuh yang terjadi.

#### c. Pengaruh sosial dan sosiokultural

Pengaruh dari adanya peran sosial ataupun pengaruh sosiokultural memiliki peranan penting dalam menentukan standar kecantikan pada masyarakat. Sehingga dengan adanya standar kecantikan tersebut akan timbulnya persepsi negatif atau distorsi persepsi terhadap tubuh yang dimiliki. Pengaruh sosiokultural yaitu dari media, orang tua, teman

sebagai, dan lingkungan sosial menjadi faktor krusial dalam mempengaruhi adanya *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan pada tubuh.

Kemudian faktor-faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* (Cash dan Pruzinsky, 2002) antara lain:

a. Jenis kelamin

Pada umumnya, perempuan akan lebih merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya dan mempunyai *negative body image*. Dalam hal berpenampilan perempuan jauh lebih peduli dengan penampilan juga fisiknya jika dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan selalu berusaha agar terlihat baik, tidak memiliki badan yang terlalu gemuk (obesitas) dan tidak melampaui batas berat badan normal (*over-weight*). Kemudian adanya tekanan sosial dan standar dari masyarakat akan pentingnya faktor penampilan pada remaja perempuan, menyebabkan perempuan akan mengalami ketidakpuasan dengan tubuhnya. Pada penelitian Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan sekitar 40% hingga 70% remaja perempuan merasa tidak puas dengan lebih dari dua aspek dari tubuhnya. Kemudian perempuan memiliki jaringan adipose substansial yang ada dalam tubuh bagian tengah atau bawah yang merupakan fokus dari *body dissatisfaction*, seperti pada pinggul, paha, dan perut. Kemudian dari 50% sampai 80% perempuan di berbagai negara maju memiliki keinginan untuk memiliki tubuh yang langsing dan 20% sampai 60% perempuan menjalani diet yang bervariasi. Tak hanya

perempuan saja, namun laki-laki juga memiliki keinginan untuk menghindari bentuk tubuh yang gemuk, dan lembek. Namun laki-laki yang merasa tidak puas dengan tubuhnya berupaya dengan menambah berat badan untuk mengembangkan bagian lengan atas, bahu, dan memiliki dada yang bidang. Selain itu, laki-laki merasa puas dengan tubuhnya jika mempunyai tubuh yang berisi, Sementara itu perempuan akan merasa puas dengan tubuhnya jika memiliki tubuh yang tidak terlalu berisi dan sesuai standar masyarakat.

b. Media massa

Perkembangan dalam media massa juga dapat mempengaruhi citra tubuh atau gambaran tubuh ideal seseorang karena media massa banyak menampilkan berbagai gambaran ideal figure baik dari perempuan dan laki-laki. Media massa juga bisa dikatakan memiliki dampak yang kuat dalam tatanan budaya sosial. Khususnya dalam hal ketidakpuasan dengan tubuh atau disebut dengan *body dissatisfaction*, biasanya media memfokuskan pada model yang langsing sebagai promotor dalam produk iklan penurunan berat badan. Di masa remaja, individu aktif dalam berselancar dalam dunia maya, seperti Tik Tok, Instagram, Facebook, Twitter, ataupun media sosial lainnya yang menampilkan berbagai iklan atau gambar dan video dengan berbagai model. Dapat disimpulkan, media sosial telah membuat citra tubuh perempuan tertuju langsung pada majalah *fashion* yang banyak menampilkan berbagai publik figur yang terbukti dengan adanya hal tersebut timbul efek negatif secara

langsung seperti adanya perhatian berlebihan terhadap berat badan, tidak puas dengan tubuhnya, dan memiliki suasana hati yang negatif.

c. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal yang terjadi antara individu dengan individu lainnya membuat individu cenderung akan membandingkan dirinya dengan orang lain dan umpan balik yang diterima juga akan mempengaruhi konsep diri individu, termasuk dalam mempengaruhi bagaimana perasaan individu terhadap penampilan fisiknya. Hal ini yang sering membuat individu merasa kurang percaya diri dan merasa cemas dengan bentuk tubuhnya juga merasa tidak nyaman ketika orang lain melakukan penilaian terhadap fisiknya. Oleh sebab itu, umpan balik terhadap penampilan dalam hubungan interpersonal mempunyai pengaruh terhadap bagaimana individu memiliki pandangan dan perasaan terhadap tubuhnya.

**4. *Body dissatisfaction* dalam Perspektif Islam**

Al-Qur'an menjelaskan bahwa Allah menjadikan setiap makhluk hidup di bumi dengan bentuk yang sebaik-baiknya, termasuk manusia. Namun, ada kalanya banyak orang yang masih merasa tidak bahagia dan bersyukur dengan apa yang ada dalam dirinya, seperti kurang bahagia dengan tubuh yang sudah mereka miliki. Allah berfirman dalam QS. Ayat 3 dari Surat At-Taghabun

خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوْرَكُمْ وَإِلَيْهِ الْمَصِيْرُ ۝ ۳

Artinya: “Dia menciptakan langit dan bumi dengan (tujuan) yang benar, Dia membentuk rupamu, lalu memperbagus rupamu, dan kepada-Nya tempat kembali.” (QS. At Taghabun: 3)

Ayat tersebut menjelaskan bahwasanya Allah memiliki alasan yang baik untuk menciptakan bumi dan langit serta seisinya. Allah tidak menciptakan salah satu dari ciptaan-Nya dengan sia-sia, dan dalam bentuk yang sebegus-bagusnya. Jika Allah memilih demikian dengan menghendaki, Dia akan merusak atau menjadikan rupa kalian buruk. Pada hari penghakiman, semua yang dimiliki manusia saat ini akan dikembalikan kepada Allah, yang memiliki segalanya. Allah akan membalas semua perbuatan manusia sesuai dengan sifat dan amalnya. Namun, orang sering mengabaikan ini karena mereka disibukkan dengan mengubah bentuk fisik mereka untuk menjadi lebih menarik dan rupawan. Karena banyak orang yang sebenarnya tidak senang atau kurang puas dengan penampilan mereka. Pada kenyataannya, telah dijelaskan dalam ayat di atas bahwa Allah menciptakan manusia dalam bentuk rupa yang sebaik-baiknya.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya:

“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.” (QS. At Tin: 4)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah sesungguhnya menciptakan manusia dengan fisik dan psikis yang sebaik-baik dan seindah-indahnya, yaitu sebaik-baiknya sesuai dengan fungsi masing-masing. Hal tersebut

meliputi tegak lurus perawakannya, serasi anggota tubuhnya, indah struktur tubuhnya, makan dengan tangan, dan dapat membedakan baik buruknya suatu hal yang berdasarkan dengan ilmu, pikiran, dan ucapannya. Sementara itu manusia diciptakan sebagai khalifah di muka bumi yang memiliki bentuk dan akal yang sebaik-baiknya, sehingga dapat memberikan kebermanfaatan bagi sesama makhluk-Nya.

Seperti dalam tafsir dari M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al Misbah surah at-tin ayat 4 (Permadi, 2019), setelah bersumpah dengan buah-buahan yang bermanfaat atau tempat-tempat yang mulia itu, Allah menegaskan bahwa Dia telah menciptakan manusia dengan kondisi dan psikis sebaik-baiknya. Dari segi fisik misalnya, hanya manusia yang berdiri tegak sehingga otaknya bebas berpikir, yang menghasilkan ilmu dan tangannya bebas bergerak untuk merealisasikan ilmunya, sehingga melahirkan teknologi. Manusia adalah yang paling indah dari semua makhluk-Nya. Dari segi psikis hanya manusia yang memiliki pikiran dan perasaan yang sempurna dan manusia juga yang beragama.

Penegasan Allah telah menciptakan manusia dengan kondisi fisik yang psikis mengandung arti fisik dan psikis manusia itu perlu dipelihara dan ditumbuh kembangkan. Fisik manusia dipelihara dan ditumbuh kembangkan dengan memberi gizi yang cukup dengan menjaga kesehatannya. Dan psikis manusia dipelihara dengan memberinya agama dan pendidikan yang baik. Apabila fisik dan psikis manusia dipelihara dan di tumbuh kembangkan, maka manusia akan dapat memberikan kebermanfaatan yang besar kepada alam ini dan sesama makhluk-Nya. Dengan demikianlah akan menjadi makhluk termulia.

## **B. Konseptualisasi Variabel *Social comparison* (Perbandingan Sosial)**

### **1. Pengertian *Social comparison* (Perbandingan Sosial)**

Dalam bahasa Indonesia *social comparison* memiliki arti yaitu perbandingan sosial. Gibbons dan Buunk (1999), *social comparison*

*orientation* atau orientasi perbandingan sosial adalah pola kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dan orang lain. Sedangkan Festinger (1954) mengemukakan *social comparison* merupakan proses subjektif seseorang untuk membandingkan kemampuan dan penampilannya sendiri dengan orang lain di lingkungannya. O'Brien (2009) mengemukakan bahwa *social comparison* merupakan proses seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain, dengan membandingkan secara dua perbandingan yaitu perbandingan ke atas dan perbandingan ke bawah. Selaras dengan Baron dan Byrne (2012) *social comparison* merupakan metode utama dalam mengevaluasi diri seseorang adalah dengan melalui perbandingan sosial, yang memengaruhi cara individu berpikir dan merasakan tentang diri mereka sendiri terhadap standar perbandingan yang ada. Sedangkan, Panger (2014) mengartikan *social comparison* adalah kecenderungan dasar manusia untuk merasa baik atau buruk tentang diri sendiri didasarkan pada bagaimana kita mengevaluasi diri kita sendiri dalam kaitannya dengan orang lain.

Corcoran, Crusius, dan Mussweiler (2011) mendefinisikan *social comparison* atau perbandingan sosial merupakan sistem psikologis yang mendasari yang memengaruhi persepsi, pengalaman, dan perilaku seseorang untuk memengaruhi bagaimana mereka memandang diri mereka sendiri, bagaimana perasaan mereka, apa yang mendorong mereka untuk bertindak, dan bagaimana mereka berperilaku.

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *social comparison* merupakan metode seseorang dalam melakukan penilaian dengan membandingkan diri individu dengan yang dimiliki orang lain untuk memenuhi kebutuhan individu akan evaluasi diri, perbaikan diri, dan peningkatan diri. Dalam *social comparison* terdapat penilaian diri yang terlalu fokus dengan yang dimiliki orang lain sehingga informasi yang diterima dapat membentuk individu untuk berpikir dan bersikap untuk membenahi dirinya.

## 2. Aspek-aspek *Social comparison*

Berikut beberapa aspek – aspek *social comparison* (perbandingan sosial) yang dikemukakan oleh Gibbons dan Buunk (1999) yaitu:

### a. Aspek pendapat (*opinion*)

Pendapat merupakan salah satu hal yang digunakan individu untuk menilai bagaimana mereka membandingkan dirinya dengan orang lain. Individu dapat membandingkan pendapatnya sendiri dengan pendapat orang lain. Jika persepsi individu tentang penampilan dan daya tarik mereka berbeda dari pendapat orang lain, individu dapat mengubah persepsi mereka untuk menyesuaikan perbedaan itu agar sejalan dengan pendapat orang lain, atau sebaliknya mungkin terjadi yang menyebabkan orang lain memandang mereka secara berbeda.

### b. Aspek kemampuan (*ability*)

Suatu keadaan di mana seseorang membandingkan keterampilan dan kemampuan mereka dengan kemampuan orang lain, jika

kemampuan mereka berbeda dari kemampuan orang lain. Orang tersebut akan merasa perlu untuk mengasah dan mengembangkan kemampuannya yang pada akhirnya akan berada dalam posisi dimana ada sedikit atau tidak ada perbedaan antara dia dan orang lain. Dorongan ini hanya bersifat satu arah, karena mengubah pendapat seseorang relatif lebih sederhana dan mudah daripada mengubah kemampuan seseorang. Aspek kemampuan dan aspek pendapat merupakan faktor yang dapat mempengaruhi perbandingan sosial, sesuai dengan justifikasi yang diberikan di atas.

Individu sering menggunakan perbandingan sosial untuk menilai bagaimana kemampuan dan pendapat mereka dibandingkan dengan kemampuan dan sudut pandang subjek pembanding. Penelitian lain menunjukkan bahwa orang cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain ketika mereka tidak memiliki pandangan yang kuat tentang sesuatu mengenai diri mereka sendiri (riany, 2018).

Terdapat dua jenis perbandingan sosial (*social comparison*) yaitu perbandingan keatas (*upward comparison*) dan perbandingan kebawah (*downward comparison*). Perbandingan sosial kebawah yaitu perbandingan diri yang dilakukan dengan membandingkan ke orang lain yang kurang baik darinya. Sedangkan perbandingan sosial keatas yaitu sebuah perbandingan diri yang dilakukan dengan membandingkan dengan orang lain yang lebih unggul atau lebih baik darinya (Baron dan Byrne,2012). Perbandingan ke bawah (*downward comparison*) biasanya

dilakukan agar membuat individu merasa lebih unggul dan dapat meningkatkan persepsi individu terhadap dirinya sendiri (Guyer&Johnston, 2018).

### 3. *Social comparison* Dalam Perspektif Islam

Allah telah menuturkan dalam Al-Qur'an, mengenai membandingkan diri sendiri dengan orang lain dalam QS An-Nisa ayat 32 :

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۚ لِلرَّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا  
وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ ۚ وَاسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

“Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebahagian kamu lebih banyak dari sebahagian yang lain. (Karena) bagi orang laki-laki ada bahagian dari pada apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bahagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.” (QS. An-Nisa: 32)

Ayat ini menjelaskan mengenai perbandingan diri dengan orang lain bahwa kita sebagai manusia yang beriman sebaiknya menjauhi dari rasa iri juga dengki terhadap sesama manusia yang memiliki lebih banyak nikmat dari Allah, hal tersebut perlu dihindari karena Allah telah mengatur dunia ini dengan sempurna dan sebaik mungkin sehingga terciptanya hubungan yang rapi dalam dunia ini. Setiap individu memiliki kemampuan serta kelebihan yang berbeda-beda, maka dari itu masing-masing individu

pastinya memiliki keistimewaan yang tidak dimiliki orang lain. Karena penciptaan manusia meski dalam keadaan kembar pun akan memiliki karakter dan kemampuan yang berbeda dengan saudara kembarnya. Hal tersebut tidak hanya untuk sesama gender saja antara sesama laki-laki atau sesama perempuan, tetapi juga antar laki-laki dengan perempuan.

Seseorang dilarang dan menjauhkan diri untuk mempunyai perasaan iri dan dengki dengan pencapaian orang lain atau orang yang lebih banyak memperoleh nikmat dari Allah. Namun sebaiknya manusia memohon dan berdo'a kepada Allah disertai dengan usaha yang dilakukan dengan sungguh-sungguh agar Allah melimpahkan pula nikmat-Nya yang lebih banyak dan berkah tanpa adanya perasaan iri hati kepada kondisi orang lain. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui isi hati dan permohonan atau impian makhluk-Nya, sehingga kita sebagai manusia hendaknya tetap menjadi manusia yang lebih bersyukur dengan kondisi yang telah ditetapkan oleh Allah. Namun jika dirasa manusia perlu memperbaiki diri sebaiknya diiringi dengan usaha yang sungguh-sungguh dan memohon kepada Allah agar dipermudah dan mencapai keinginannya.

## **C. Konseptualisasi Variabel Dukungan Sosial Keluarga**

### **1. Pengertian Dukungan Sosial Keluarga**

Sarafino (1994) mendefinisikan dukungan sosial sebagai jenis penerimaan yang berasal dari seseorang atau sekelompok orang dan ditawarkan kepada seseorang untuk membuatnya merasa dicintai, dihargai, diperhatikan, dan dibantu. Menurut House & Khan (1985), dukungan sosial

adalah tindakan yang bersifat membantu dan bermanfaat yang menggabungkan perasaan, emosi, berbagi pengetahuan, bantuan alat, dan penilaian positif untuk membantu dalam mengatasi masalah mereka. Dukungan sosial didefinisikan oleh Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley (1988) sebagai ketersediaan dukungan atau bantuan yang diberikan oleh orang-orang terdekat dengan individu, di mana dukungan ini berasal dari lingkungan terdekat, termasuk dukungan dari keluarga, persahabatan, dan orang-orang yang bermakna di sekitarnya. Dukungan sosial sebagai faktor penting yang dapat membuat seseorang merasa dihargai, dicintai, dikasihi, dan bernilai (King Martimore, King dan Adams, 1995).

Menurut Baron & Bryne (2004) dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai bentuk usaha dalam memberikan perasaan yang nyaman baik secara fisik maupun psikis yang dapat berasal dari orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman sebaya kepada seseorang untuk menghadapi masalah. Individu yang mendapatkan dukungan akan mempunyai perasaan aman, karena individu akan merasa lebih efektif dalam menghadapi suatu permasalahan dibandingkan dengan individu yang mengalami penolakan dari orang lain. Monks, Knoers, dan Haditomo (2002) berpendapat bahwa kualitas keluarga dari interaksi orang tua yang sehat sangat penting. Kepercayaan diri remaja dapat dibentuk oleh interaksi atau hubungan orang tua mereka yang suportif dan kooperatif dengan mereka, terutama selama masa remaja.

Dukungan keluarga menurut Friedman (2010) adalah sebuah sikap, tindakan yang menunjukkan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya, dukungan tersebut dapat berupa dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental, dan dukungan emosional. Dengan adanya dukungan-dukungan tersebut seorang anggota akan merasa dihargai dan dicintai oleh keluarganya. Kehadiran berbagai jenis dukungan, seperti dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi, menunjukkan komitmen keluarga terhadap perkembangan sosial anak (Sarafino & Smith, 2008).

Menurut definisi dukungan sosial yang dikemukakan oleh beberapa ahli, dapat diambil garis besar bahwa dukungan sosial yaitu sebuah dukungan yang diberikan secara langsung oleh orang-orang disekitar individu yang membuat individu tersebut merasa nyaman baik secara fisik maupun psikis dan dukungan tersebut sebagai bukti bahwa individu merasa diperhatikan dan dicintai oleh orang-orang disekitarnya. Jadi untuk membuat anggota keluarga merasa dicintai dan dikelilingi oleh kasih sayang dari keluarga mereka, dukungan keluarga adalah jenis interaksi interpersonal yang terdiri dari sikap, tindakan, dan penerimaan terhadap anggota keluarga.

## **2. Aspek-aspek Dukungan Sosial Keluarga**

Menurut House (Smet, 1994) ada empat aspek dukungan sosial yaitu:

### **a. *Emotional Support* (Dukungan Emosional)**

Aspek dukungan emosional membutuhkan stamina fisik dan keinginan untuk memiliki keyakinan pada orang lain, yang membantu orang tersebut berpikir bahwa orang lain mampu menunjukkan kepadanya cinta dan kasih sayang.

b. *Instrumental Support* (Dukungan Instrumen)

Komponen ini memerlukan adanya fasilitas seperti peralatan yang lengkap, adanya sarana pendukung, dan ketersediaan waktu luang untuk membantu orang lain.

c. *Informative Support* (Dukungan Informatif)

Aspek dukungan ini mengambil bentuk dengan memberikan saran tentang cara menangani masalah pribadi. Komponen dukungan informatif memerlukan pemberian bimbingan, nasihat, atau informasi lain yang mungkin dibutuhkan individu.

d. *Appraisal Support* (Dukungan Penghargaan)

Evaluasi yang dilakukan dengan memberikan penghargaan dan penilaian yang mengakui upaya, keberhasilan, dan tindakan individu saat memerankan peran sosial. Evaluasi ini juga mencakup untuk memberikan umpan balik dan perbandingan sosial.

Kemudian terdapat tiga aspek dukungan sosial (Zimet et al., 1988), yaitu:

a. Dukungan keluarga

Dukungan yang berasal dari keluarga ini dapat berupa pemberian emosi yang positif dan berbagai macam bantuan yang menimbulkan perasaan disayangi dan selalu merasa didukung pada diri individu.

b. Dukungan dari teman

Dukungan yang berasal dari teman ini seperti adanya perilaku saling membantu juga saling berbagi baik dalam keadaan suka maupun duka, serta adanya perasaan untuk saling mengandalkan satu sama lain dalam menghadapi permasalahan.

c. Dukungan dari *significant other*

Dukungan dari *significant other* berasal dari orang terdekat yang dianggap spesial oleh individu. Seorang individu yang memperoleh dukungan ini akan merasa diperhatikan dan dipedulikan.

Menurut deskripsi komponen yang disebutkan di atas, peneliti menggunakan aspek-aspek yang disebutkan di atas, yang juga mencakup bantuan psikologis, material, dan informasi, seperti yang ditunjukkan oleh House (Smet, 1994). Peneliti menggunakan bentuk dukungan orang tua dalam penelitian ini.

### 3. Dukungan Sosial Keluarga Dalam Perspektif Islam

Dalam Al-Qur'an sendiri, Allah sudah menuturkan mengenai hal dalam berpesan dalam hal bersabar dan saling menyayangi dalam QS. Al Balad ayat 17

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَدُوا وَتَوَاصَوْا بِالصِّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ

Artinya:

“Dan dia (tidak pula) termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang”. (QS. Al Balad ayat 17)

Dalam ayat tersebut sebagai orang yang beriman hendaknya menjadi pribadi yang saling berpesan dalam hal kebaikan untuk bisa bersabar dan saling berpesan dalam berkasih sayang dengan sesama makhluk Allah SWT. Berpesan dalam hal kebaikan dan menyebarkan hal yang memiliki hal penuh kasih dapat membuat lingkungan merasa aman dan rukun satu sama lain. Sehingga sebagai makhluk Allah yang beriman, hendaknya individu harus saling menguatkan dan peduli dengan satu sama lain.

#### **D. Dinamika Hubungan antara *Social comparison* dan Dukungan Sosial Keluarga dengan *Body dissatisfaction***

Manusia memiliki kehidupan yang dapat dikatakan sebagai kehidupan yang sangat dinamis. Berbagai macam perubahan didapat dari adanya pengalaman serta pengetahuan yang ada. Terdapat banyak hal telah berubah, termasuk dalam hal berpenampilan. Karena penampilan dapat memengaruhi konsep diri seseorang, yang membantu dalam cara memandang dan menilai diri sendiri, maka dari itu penampilan dipandang penting (Saraswatia, Zulpahiyana, & Arifah, 2016). Dimana hampir semua orang sekarang ini lebih memperhatikan penampilannya baik dalam hal tubuhnya atau dalam berpakaian. Maka dari itu fokus dalam hal penampilan sudah menjadi prioritas pada masa sekarang ini.

Remaja hingga kalangan dewasa tak luput dalam hal memprioritaskan penampilan, terlebih bagi remaja yaitu remaja putri. Interval antara masa kanak-kanak dan dewasa dikenal sebagai masa remaja. Menurut Hurlock (2000), masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Selama ini, sejumlah tugas perkembangan dalam fase remaja perlu diselesaikan. Dimana dalam kondisi tersebut akan ditemui berbagai macam perubahan baik yang bersifat fisik maupun psikis. Remaja pada umumnya sedang memasuki ke tahap di mana citra pribadi mereka mencerminkan kepedulian terhadap tipe tubuh mereka dalam kaitannya dengan tipe tubuh yang dianggap ideal. Menurut Kusmiran (2011) terdapat berbagai perubahan yang terjadi selama masa remaja, termasuk dalam aspek kognitif. Karena remaja ingin dipandang dan diperhatikan oleh orang-orang di sekitarnya dan hal ini mempengaruhi perubahan yang terjadi pada remaja khususnya perubahan dalam hal berpenampilan. Dalam perubahan fisik yang begitu pesat akan timbulnya perasaan minder dan kurang percaya diri, terlebih pada remaja perempuan. Perasaan kurang percaya diri muncul sebab remaja perempuan mengetahui fisik mempunyai peranan krusial dalam daya tarik di lingkup hubungan sosial. Menurut Hurlock (1990) remaja perempuan sadar bahwa mereka yang lebih menarik biasanya menerima perlakuan yang lebih baik daripada yang kurang menarik. Hal ini tentu memicu keinginan remaja untuk dapat tampil cantik dan menarik di depan umum. Dengan penampilan cantik remaja perempuan akan berpikir lebih mudah dalam mendapatkan perlakuan baik juga istimewa dari

lingkungannya. Persepsi tersebut akan berdampak pada penilaian diri dengan ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimilikinya.

Dari adanya ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimiliki hal tersebut dapat disebut dengan *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* (ketidakpuasan tubuh) adalah bentuk interpretasi negatif dari citra tubuh, serta diartikan sebagai perbedaan antara ukuran persepsi seseorang dan ukuran ideal yang diharapkan (Cash & Pruzinsky, 2002). Kemudian faktor yang dapat mempengaruhi *body dissatisfaction* adalah perbandingan sosial (*social comparison*). Hal ini sejalan dengan pernyataan Jones (2001) perbandingan sosial (*social comparison*) merupakan salah satu faktor yang cukup krusial dalam pengembangan citra tubuh yang nantinya akan memengaruhi perihal ketidakpuasan tubuh seseorang. Adanya standarisasi tubuh yang ideal menimbulkan terjadinya *social comparison* atau perbandingan sosial, yang menyebabkan individu membandingkan bentuk tubuhnya dengan tubuh ideal menurut masyarakat, yang menyebabkan adanya perasaan ketidakpuasan dengan tubuh (*body dissatisfaction*) (Grogan, 1999). Perbandingan tersebut akan membuat individu semakin memperhatikan tubuhnya juga sekaligus memicu mereka untuk membandingkan tubuhnya dengan tubuh orang lain yang disebut dengan *social comparison*.

Munculnya adanya perasaan terhadap ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh disebabkan oleh individu yang mendapatkan komentar negatif tentang perubahan fisiknya dari orang-orang disekitarnya. Adanya pendapat negatif yang diterima individu, akan membuat individu terdorong untuk mengevaluasi

terhadap bentuk tubuhnya dengan cara membandingkan dirinya dengan teman sebaya tokoh publik. Craft, dkk (2015) berpendapat bahwa individu menilai mengenai tubuhnya sudah sesuai atau tidak dengan membandingkan dirinya dengan lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, dapat dimengerti mengapa individu akan selalu merasa perlu untuk mengevaluasi dirinya sendiri dalam kaitannya dengan orang lain.

Individu sering menggunakan perbandingan sosial untuk menilai bagaimana kemampuan dan pendapat mereka dibandingkan dengan kemampuan dan sudut pandang subjek pembanding. Penelitian lain menunjukkan bahwa orang cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain ketika mereka tidak memiliki pandangan yang kuat tentang sesuatu tentang diri mereka sendiri. Dengan adanya perbandingan sosial akan mengakibatkan remaja untuk membandingkan fisiknya dengan teman sebayanya atau dengan standar yang dimiliki oleh kalangan masyarakat. Wanita lebih sering membandingkan tubuh mereka dengan wanita lain, yang membuat mereka merasa tidak puas dengan tubuh mereka (Tylka & Sabik, 2010).

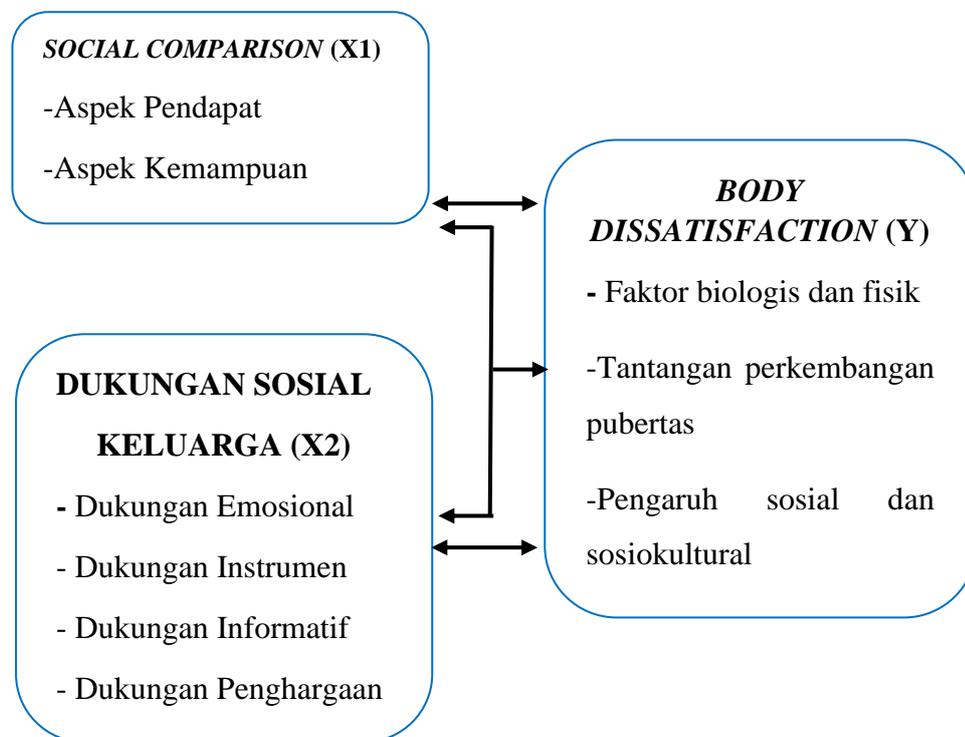
Dalam menyikapi mengenai ketidakpuasan dengan tubuh atau *body dissatisfaction* individu selain mengalami *social comparison* juga kan membutuhkan dukungan sosial (*social support*). Dukungan sosial dapat mempengaruhi persepsi individu dalam menilai penilaian masyarakat mengenai standar tubuh yang berkembang di lingkungan sosial. Dukungan tersebut bisa berasal dari lingkup keluarga, teman sebaya, dan lingkungannya. Keluarga

merupakan lingkup awal dari seorang individu yang memiliki peranan penting dalam upaya pembentukan karakter yang baik seorang individu. Keluarga dapat memberikan dukungan sosial berupa dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan fasilitas, dan dukungan informasi (Adicondro & Purnamasari, 2011). Orang tua dengan perawatan yang positif lebih cenderung menghabiskan banyak waktu dengan anak-anak, bersikap suportif, responsif, dan sensitif (Riany & Ihsana, 2021). Kemampuan keluarga untuk menyediakan waktu, perhatian, dan dukungan bertujuan untuk perkembangan anak serta memenuhi kebutuhan dalam hal fisik, mental, dan sosialnya yang berkaitan langsung dengan peran pola pengasuhan (Riany & Ihsana, 2021).

Semakin tingginya dukungan sosial pastinya akan memiliki dampak positif dalam perspektif individu dalam menilai dan menyikapi berbagai hal penilaian standar kecantikan dalam lingkungan masyarakat.

Sejalan dengan pembahasan penelitian ini yaitu menjelaskan apabila remaja putri memiliki tingkat *social comparison* yang rendah dan memiliki dukungan sosial yang positif, akan dapat membantu remaja putri dalam upaya preventif terjadinya *body dissatisfaction*.

**E. Skema Hubungan Antara *Social comparison* dan Dukungan Sosial Keluarga dengan *Body dissatisfaction* pada Remaja Putri.**



**F. Hipotesis**

Hipotesis adalah jawaban sementara dalam permasalahan suatu penelitian dan rumusan masalah penelitian yang dinyatakan dalam bentuk kalimat tanya. Disebut sebagai jawaban sementara karena hanya didasarkan pada teori-teori yang relevan dan bukan pada data empiris yang dikumpulkan melalui pengumpulan data, maka dikenal sebagai jawaban sementara (Sugiyono, 2019). Maka dari itu berikut hipotesis yang didasarkan pada penyusunan rumusan masalah, didapatkan hipotesis sebagai berikut :

H1 : Ada hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri.

H2 : Ada hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri.

H3 : Ada hubungan antara *social comparison* dan dukungan sosial keluarga dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Duli (2019) menyatakan bahwa penelitian merupakan suatu usaha agar dapat memecahkan suatu permasalahan dengan cara pengolahan, pengumpulan data, analisis data dan menyajikan data secara sistematis. Dalam melakukan penelitian terdapat berbagai macam metode yang bisa digunakan oleh seorang peneliti, peneliti dapat memilih metode yang sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan. Pada penelitian ini, peneliti memutuskan untuk menggunakan metode jenis penelitian korelasional. Peneliti menggunakan metode penelitian tersebut karena penelitian korelasional adalah suatu jenis penelitian yang memiliki tujuan untuk mengetahui tentang bagaimana tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih dan dapat melihat sejauh mana hubungan antara dua variabel atau lebih (Hardani, 2020). Hal tersebut sesuai dengan kebutuhan dan tujuan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode penelitian pendekatan kuantitatif. Metode penelitian pendekatan kuantitatif adalah suatu metode pendekatan penelitian pada suatu kajian empiris yang dilakukan dengan melalui beberapa cara yaitu dari mengumpulkan, menganalisa, dan menyajikan sebuah data yang berbentuk angka (Donmoyer dalam Prajitno, 2013).

## **B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

### **1. Variabel Penelitian**

Sugiyono (2007) mendefinisikan bahwa variabel penelitian adalah suatu atribut yang akan dijadikan tumpuan dalam sebuah penelitian. Dalam hal ini atribut yang dimaksud dalam sebuah penelitian dapat berwujud objek maupun individu, atribut dalam sebuah penelitian juga memiliki beragam variasi antara satu orang dengan orang lain begitupun pada suatu objek dengan objek lainnya. Variabel akan menghasilkan beberapa indikator penelitian, sementara itu indikator penelitian akan menghasilkan sejumlah item dalam kuesioner penelitian. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah:

- Variabel Bebas

*X1 : Social comparison*

*X2 : Dukungan Sosial Keluarga*

- Variabel Terikat

*Y : Body dissatisfaction*

### **2. Definisi Operasional**

#### *a. Social comparison*

*Social comparison* atau perbandingan sosial adalah metode bagi individu untuk mengevaluasi diri sendiri dengan membandingkan apa yang dimiliki dengan apa yang dimiliki orang lain untuk memenuhi kebutuhan individu dalam evaluasi diri, perbaikan diri, dan peningkatan diri. Dalam *social comparison* terdapat penilaian diri yang terlalu

fokus dengan yang dimiliki orang lain sehingga informasi yang diterima dapat membentuk individu untuk berpikir dan bersikap untuk membenahi dirinya. Variabel *Social comparison* diukur dengan menggunakan skala *Social comparison* yang dibuat oleh Gibbons dan Buunk (1999), yaitu aspek pendapat (*opinion*) dan aspek kemampuan (*ability*).

b. Dukungan Sosial Keluarga

Dukungan sosial merupakan sebuah dukungan yang memberikan individu memiliki perasaan nyaman baik secara fisik maupun psikologis yang diberikan oleh orang-orang yang di sekitar individu yang dawujudkan berupa pemberian dukungan dan pertolongan sehingga individu merasa diperhatikan dan dicintai oleh orang-orang disekitarnya. Variabel dukungan sosial keluarga diukur dengan menggunakan skala *social support* yang dikemukakan oleh House (Smet, 1994), yaitu dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

c. *Body dissatisfaction*

*Body dissatisfaction* merupakan keadaan dimana individu merasa kurang puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki dan individu memiliki distorsi persepsi terhadap bentuk tubuh atau bagian tubuh yang dianggap ideal yang berimbas individu akan merasa malu serta kurang nyaman dengan bentuk yang dimiliki. Variabel *Body dissatisfaction* diukur dengan menggunakan skala *Body dissatisfaction* yang dibuat sendiri

oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Thompson, Heinberg, Altabe, Tantleff-Dunn (1999), yaitu Aspek Afektif, Aspek Kognitif, dan Aspek perilaku. Jika siswa mendapatkan hasil skor yang semakin tinggi maka semakin tinggi pula *Body dissatisfaction* pada siswa, dan jika hasil skor semakin rendah maka semakin rendah skor *Body dissatisfaction* pada siswa.

### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

#### **1. Tempat Penelitian**

Peneliti melakukan penelitian di SMK Bhakti Kencana Kendal yang beralamat di Jalan Sri Agung Nomor 168, Kecamatan Cepiring, Kabupaten Kendal 51352.

#### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2023.

### **D. Sumber dan Jenis Data**

Suharsimi Arikunto (2002) mendefinisikan sumber data yang berada dalam sebuah penelitian merupakan suatu subjek yang nantinya akan diperoleh sebuah data. Data primer merupakan sumber data dalam penelitian ini, sumber kemudian data primer dalam penelitian ini yaitu siswa putri usia 15-18 tahun di SMK Bhakti Kencana. Data penelitian ini akan diperoleh dari hasil skor jawaban yang nantinya diisi oleh siswa dengan menggunakan alat ukur yaitu berupa skala penelitian. Sumber data primer dalam sebuah penelitian adalah suatu data yang diperoleh peneliti langsung dari narasumber awal (Sumadi, 1987).

Jenis data memiliki definisi sebagai hasil dari sebuah pencatatan yang dilakukan oleh peneliti, baik yang berupa angka maupun berupa fakta (Arikunto, 2002). Data dalam penelitian ini akan diperoleh dari hasil skor yang merujuk pada pengisian skala *Body dissatisfaction*, *Social comparison*, dan Dukungan sosial keluarga.

## **E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling**

### **1. Populasi**

Sugiyono (2007) mendefinisikan populasi adalah suatu keseluruhan yang berasal dari suatu objek atau kelompok dalam sebuah penelitian. Populasi yaitu wilayah generalisasi yang terdiri objek maupun subjek yang memiliki sebuah kualitas atau karakteristik tertentu yang nantinya akan ditetapkan oleh peneliti. Karakteristik tersebut sebelumnya sudah ditetapkan peneliti dengan tujuan untuk dapat dipelajari dan ditarik kesimpulan dalam sebuah penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa putri SMK Bhakti Kencana dengan jumlah 121 siswa.

### **2. Sampel**

Sampel merupakan sebuah sub kelompok dari populasi penelitian yang direncanakan untuk diteliti oleh peneliti berdasarkan ciri-ciri atau karakteristik dari populasi tersebut (Creswell, 2015). Sampel dalam penelitian menggunakan teknik sampling jenuh artinya jumlah populasi dijadikan sampel. Oleh sebab itu jumlah sampel dalam penelitian ini sejumlah 121 siswa putri SMK Bhakti Kencana.

### 3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah suatu metode dalam sebuah penelitian untuk menentukan cara pengambilan sampel dari suatu populasi yang akan diterapkan dalam sebuah penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik sampling jenuh. Sampling jenuh merupakan teknik sampling yang memiliki ciri utama semua anggota populasi digunakan sebagai sampel dalam sebuah penelitian (Hardani,2020). Sampling jenuh digunakan apabila jumlah populasinya relatif kecil kurang dari 30 atau penelitian yang ingin membuat dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampling jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2012).

#### F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner/angket. Skala memiliki definisi sebagai suatu alat ukur yang akan menghasilkan sebuah data yang bersifat kuantitatif. Umumnya penelitian dalam ranah psikologi, skala tersebut akan berisi sebuah daftar pertanyaan tertulis yang akan ditunjukkan kepada subjek penelitian dan skala memiliki fungsi instrumen sebagai suatu alat ukur atau alat pengumpulan data (Azhar, 2017).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis *skala likert*. Menurut Thofifah (2015) mengemukakan bahwa *skala likert* adalah skala yang digunakan untuk mengukur aspek sikap, persepsi, dan pendapat individu atau kelompok mengenai sebuah kejadian atau fenomena sosial. Umumnya skala *likert* mempunyai lima pilihan jawaban, tetapi menurut Hadi (1991) modifikasi

yang dilakukan pada skala *likert* bertujuan untuk menghilangkan kelemahan yang terdapat dalam skala lima tingkat tersebut. Karena adanya jawaban yang di posisi tengah atau posisi nomor tiga akan menimbulkan kecenderungan subjek dalam memilih jawaban di pilihan posisi tengah (*central tendency effect*), terlebih bagi individu yang merasa ragu-ragu atas mengarah pada kecenderungan pendapat responden, baik itu ke arah setuju atau ke arah tidak setuju.

Skala dalam penelitian ini menggunakan skala *body dissatisfaction*, skala *social comparison*, dan *social support*. Variabel-variabel penelitian dijabarkan oleh skala yang kemudian membentuk beberapa indikator, kemudian dari indikator tersebut disusun menjadi butir-butir pertanyaan. Dalam menyusun pertanyaan-pertanyaan terbagi menjadi dua komponen yaitu pertanyaan yang bersifat positif (*favorable*) dan pertanyaan bersifat negatif (*unfavorable*). Format pilihan pada skala ini yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan kriteria skor penilaian skala.

Skor untuk pernyataan variabel *Body dissatisfaction*, *Social comparison*, dan *Social Support* pada tabel 3.5

Tabel 3. 1 Kriteria skor penilaian skala

<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>	
Sangat Sesuai (SS)	4	Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

Adapun skala yang digunakan, sebagai berikut :

1. Skala *Body dissatisfaction*

Skala *Body dissatisfaction* dalam penelitian ini mengacu aspek-aspek yang dikemukakan oleh Thompson, et al., (1999), yaitu aspek afektif, aspek kognitif, dan aspek perilaku. Adapun aspek-aspek yang dikemukakan oleh Thompson, et al., (1999), telah disesuaikan dengan subjek penelitian yaitu siswa putri SMK Bhakti Kencana antara lain yaitu aspek afektif, aspek kognitif, dan aspek perilaku.

*Tabel 3. 2 Blue Print Skala Body dissatisfaction*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Afektif	• Adanya perasaan kecewa/tidak puas akan fisik	1,5	3,6	8
	• Merasa rendah diri/tidak percaya diri dengan keadaan fisik	2,7	4,8	
Kognitif	• Pengetahuan tentang tubuh ideal	9,11,13,15	10,12,14,16	8
Perilaku	• Melakukan sesuatu untuk mengevaluasi tubuh	17,19,21,23	18,20,22,24	8
Jumlah		12	12	24

## 2. Skala *Social comparison*

Skala *Social comparison* dalam penelitian ini menggunakan skala (Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure) INCOM yang dimodifikasi menggunakan dimensi milik Gibbons & Bunk (1999), terdiri dari ability-based dan opinion based. Adapun beberapa aspek yang dikemukakan oleh Gibbons dan Buunk (1999) yaitu aspek pendapat (*opinion*) dan aspek kemampuan (*ability*).

Tabel 3. 3 Blue Print Skala *Social comparison*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Aspek Pendapat ( <i>Opinion</i> )	Membandingkan diri melalui pendapat	1,3,5,7	2,4,6,8	8
Aspek Kemampuan ( <i>Ability</i> )	Membandingkan diri melalui kemampuan	9,11,13,15	10,12,14,16	8
Jumlah		8	8	16

## 3. Skala Dukungan Sosial Keluarga

Skala Dukungan Sosial Keluarga dalam penelitian ini merujuk pada beberapa aspek yang dikemukakan oleh House (Smet, 1994). Adapun beberapa aspek yang dikemukakan oleh House (Smet, 1994) yang telah disesuaikan dengan subjek penelitian yaitu siswa putri SMK Bhakti Kencana antara lain yaitu *Emotional support*, *Esteem support*, *Instrumental support*, *Information support*.

Tabel 3. 4 *Blue Print* Skala *Social Support*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Emotional support</i> (dukungan emosi)	Memberikan cinta dan kasih sayang	1,3,5,7	2,4,6,8	8
<i>Esteem support</i> (dukungan penghargaan)	Memberikan penilaian positif	9,11,13,15	10,12,14,16	8
<i>Instrumental support</i> (dukungan instrumental)	Memberikan fasilitas peralatan, perlengkapan, dan sarana pendukung	17,19	18,20	8
	Memberikan waktu luang	21,23	22,24	
<i>Information support</i> (dukungan informasi).	Memberikan informasi dan nasehat serta arahan	25,27,29,31	26,28,30,32	8
Jumlah		18	18	32

## G. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Validitas mengacu pada seberapa akurat tes atau skala melakukan tugas pengukurannya. Jika suatu pengukuran dalam suatu penelitian menghasilkan data yang secara akurat menawarkan gambaran umum tentang variabel yang diukur sesuai kebutuhan untuk tujuan pengukuran tersebut, maka pengukuran tersebut dikatakan memiliki validitas yang

tinggi. Pertama instrumen penelitian akan dikonsultasikan dan dinilai oleh ahli secara kualitatif (*expert judgment*) dengan melihat kekuatan item butir yang telah dibuat oleh peneliti. Menggunakan penilaian ahli (*expert judgment*), untuk menganalisis kelayakan suatu pertanyaan (item), dan mengasumsikan bahwa tanggapan atau jawaban dari suatu aitem akan mengungkapkan sebuah jawaban yang dapat diinterpretasikan dengan akurat tentang atribut yang diukur (Azwar, 2019). Kemudian akan dilakukan dengan uji coba instrumen terhadap sampel penelitian yang akan dianalisa hasilnya menggunakan uji Korelasi *Pearson Product Moment*.

Analisis tersebut dikerjakan dengan cara menghubungkan setiap skor aitem dengan skor total. Dapat dikatakan valid apabila memiliki koefisien korelasi lebih besar dari 0,3 maka dapat dinyatakan valid atau signifikan, namun jika koefisien korelasinya dibawah 0,3 maka dinyatakan tidak valid (Sugiyono, 2012).

## **2. Reliabilitas**

Penelitian ini akan dilakukan pengujian reliabilitas pada butir-butir soal atau instrumen dengan menggunakan *internal consistency*. Tahapan penelitian ini akan melakukan uji instrumen satu kali, kemudian hasil yang diperoleh dari uji instrumen tersebut akan dianalisis oleh peneliti dengan menggunakan teknik *alpha cronbach*. Menurut Sugiyono (2012) sebuah instrumen dinyatakan reliabel bila koefisien reliabilitas  $\geq 0,6$ . Semakin rentang nilai koefisien yang dihasilkan dari alpha mendekati kisaran 0 sampai 1 maka akan semakin tinggi tingkat reliabilitasnya. Adapun

klasifikasi kekuatan yang koefisiennya memiliki kriteria menurut Periantalo (2015):

Tabel 3. 5 Kriteria Koefisien Reliabilitas

Skor	Klasifikasi
$\geq 0,9$	Sangat Bagus
0,8 – 0,89	Bagus
0,7 – 0,79	Cukup Bagus
0,6 – 7,0	Kurang Bagus
$\leq 0,6$	Tidak Bagus

## H. Hasil Uji Coba Alat Ukur

### 1. Validitas Alat Ukur

#### a) *Body dissatisfaction*

Skala yang digunakan pada variabel *body dissatisfaction* menggunakan uji coba dengan jumlah 24 aitem. Responden dalam uji coba penelitian ini adalah 36 siswa putri yang berusia 15-18 tahun dan berasal dari sekolah lain diluar dari 121 responden skala penelitian. Aitem yang dinyatakan valid dalam uji coba tersebut berjumlah 24 aitem dan aitem yang dinyatakan gugur berjumlah 4 aitem. Hal tersebut dikarenakan 4 aitem  $r \leq 0,30$ . Dalam skala *body dissatisfaction* aitem yang gugur antara lain aitem dengan nomor 1,10,11,23. Berikut merupakan blueprint skala *body dissatisfaction* yang sudah dijadikan alat ukur dalam penelitian ini :

Tabel 3. 6 Hasil uji coba skala *body dissatisfaction*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Afektif	• Adanya perasaan kecewa/tidak puas akan fisik	19,4	5,15	8
	• Merasa rendah diri/tidak percaya diri dengan keadaan fisik	2,6	3,7	
Kognitif	Pengetahuan tentang tubuh ideal	8,17,20,18	10*,9,1*,21	8
Perilaku	Melakukan sesuatu untuk mengevaluasi tubuh	22,13,11*,23*	16,12,14,24	8
Jumlah		12	12	24

Keterangan : tanda (\*) adalah aitem yang gugur

**b) *Social Comparison***

Skala uji coba yang digunakan pada variabel *social comparison* berjumlah 16 aitem. Responden dalam uji coba penelitian ini adalah 36 siswa putri yang berusia 15-18 tahun dan berasal dari sekolah lain diluar dari 121 responden skala penelitian. Aitem yang dinyatakan valid dalam uji coba tersebut berjumlah 16 aitem dan aitem yang dinyatakan gugur berjumlah 2 aitem. Hal tersebut dikarenakan 2 aitem  $r \leq 0,30$ . Dalam skala *social comparison* aitem yang gugur antara lain aitem dengan nomor 1 dan 14. Berikut merupakan blueprint skala *social comparison* yang sudah dijadikan alat ukur dalam penelitian ini :

Tabel 3. 7 Hasil uji coba skala *social comparison*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Aspek Pendapat ( <i>Opinion</i> )	Membandingkan diri melalui pendapat	8,3,5,6	2,4,13,7	8
Aspek Kemampuan ( <i>Ability</i> )	Membandingkan diri melalui kemampuan	1*,9,14*, 11	10,15,16,12	8
Jumlah		8	8	16

Keterangan : tanda (\*) adalah aitem yang gugur

**c) Dukungan Sosial Keluarga**

Skala uji coba yang digunakan pada variabel dukungan sosial keluarga berjumlah 32 aitem. Responden dalam uji coba penelitian ini adalah 36 siswa putri yang berusia 15-18 tahun dan berasal dari sekolah lain diluar dari 121 responden skala penelitian. Aitem yang dinyatakan valid dalam uji coba tersebut berjumlah 32 aitem dan aitem yang dinyatakan gugur berjumlah 2 aitem. Hal tersebut dikarenakan 2 aitem  $r \leq 0,30$ . Dalam skala dukungan sosial keluarga aitem yang gugur antara lain aitem dengan nomor 4 dan 5. Berikut merupakan *blueprint* skala dukungan sosial keluarga yang sudah dijadikan alat ukur dalam penelitian ini :

Tabel 3. 8 Hasil uji coba skala dukungan sosial keluarga

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Emotional support</i> (dukungan emosi)	Memberikan cinta dan kasih sayang	1,22,32,13	2,29,27, 6	8

<i>Esteem support</i> (dukungan penghargaan)	Memberikan penilaian positif	23,9,11,7	8,10,12,14	8
<i>Instrumental support</i> (dukungan instrumental)	Memberikan fasilitas peralatan, perlengkapan, dan sarana pendukung	15,17	16,18	8
	Memberikan waktu luang	28,30	31,19	
<i>Information support</i> (dukungan informasi).	Memberikan informasi dan nasehat serta arahan	20,3,24,26	21,5*,25,4*	8
Jumlah		18	18	32

Keterangan : tanda (\*) adalah aitem yang gugur

## 2. Reliabilitas Alat Ukur

### a) Tabel Perolehan Reliabilitas *Body dissatisfaction*

Tabel 3. 9 Reliabilitas Skala *Body dissatisfaction*

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.933	24

### b) Tabel Perolehan Reliabilitas *Social comparison*

Tabel 3. 10 Reliabilitas Skala *Social comparison*

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.750	16

c) Tabel Perolehan Reliabilitas Dukungan Sosial Keluarga

Tabel 3. 11 Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Keluarga

**Reliability Statistics**

<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>N of Items</b>
<b>.919</b>	<b>32</b>

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan oleh peneliti, *Cronbach's Alpha* 0,933 untuk skala *body dissatisfaction*, 0,750 untuk skala *social comparison*, dan 0,919 untuk skala dukungan sosial keluarga. Dengan demikian ketiga variabel tersebut dinyatakan reliabel karna skor koefisien *Cronbach's Alpha*  $\geq 0,60$ .

## **I. Analisis Data**

### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas dalam penelitian digunakan untuk menguji nilai sebuah variabel dalam penelitian tersebut berdistribusi secara normal atau mendekati normal. Penelitian ini akan menggunakan uji normalitas dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*, dengan kriteria yang berlaku yaitu dapat dikatakan berdistribusi normal apabila hasil signifikansinya  $> 0,05$ , sedangkan data tersebut tidak berdistribusi normal jika angka signifikansinya  $< 0,05$  (Santoso, 2004).

## 2. Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui variabel terikat dengan variabel bebas memiliki korelasi yang linear atau tidak secara signifikan. Pada penelitian ini cara untuk mengetahui linearitas pada suatu variabel dengan melihat nilai signifikansi yang ada pada baris *Deviation from Linearity*.

Uji linearitas digunakan untuk menentukan ada tidaknya korelasi linier yang substansial antara variabel dependen dan variabel independen. Dalam penelitian ini, untuk melihat nilai signifikan terdapat pada baris *deviation from Linearity* yang digunakan untuk mengetahui linieritas pada suatu variabel. Dapat dikatakan kedua variabel memiliki hubungan yang linear jika signifikansinya  $> 0,05$ . Kemudian uji linearitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan *test of linearity*. Pada *test of linearity* memiliki kriteria yang berlaku yaitu dapat diartikan bahwa variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang linear jika nilai signifikansi pada  $linearity \leq 0,05$  (Priyatno, 2013).

## 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini akan menggunakan uji korelasi berganda (*multiple correlation*), merupakan sebuah teknik statistik yang digunakan untuk menghitung besarnya korelasi atau hubungan antara lebih dari dua variabel. Taraf kesalahan yang ditetapkan dalam pengujian hipotesis adalah 5%. Hipotesis diterima jika nilai signifikansinya  $\leq 0,05$ , namun hipotesis ditolak jika signifikansinya  $\geq 0,05$ . Berikut interpretasi

koefisien korelasi dengan menggunakan R tabel dengan rentang 0 sampai dengan 1 (Rangkuti, 2017) :

Tabel 3. 12 Kategori Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

## BAB IV

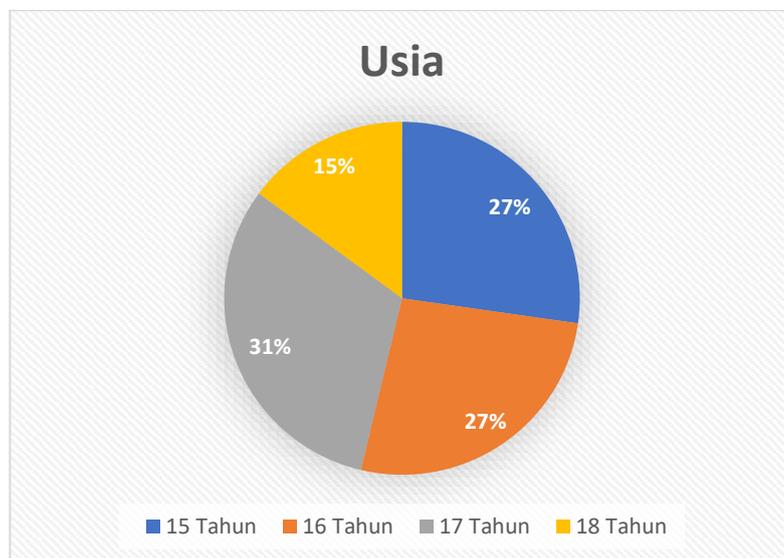
### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putri SMK Bhakti Kencana. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 121 siswa dari jurusan akuntansi, asisten keperawatan dan farmasi. Kemudian untuk jumlah sampel dalam penelitian ini adalah total populasi yaitu sejumlah 121 karena menggunakan teknik sampling jenuh. Setelah dilakukan pengukuran sebaran responden didapatkan hasil sebagai berikut:

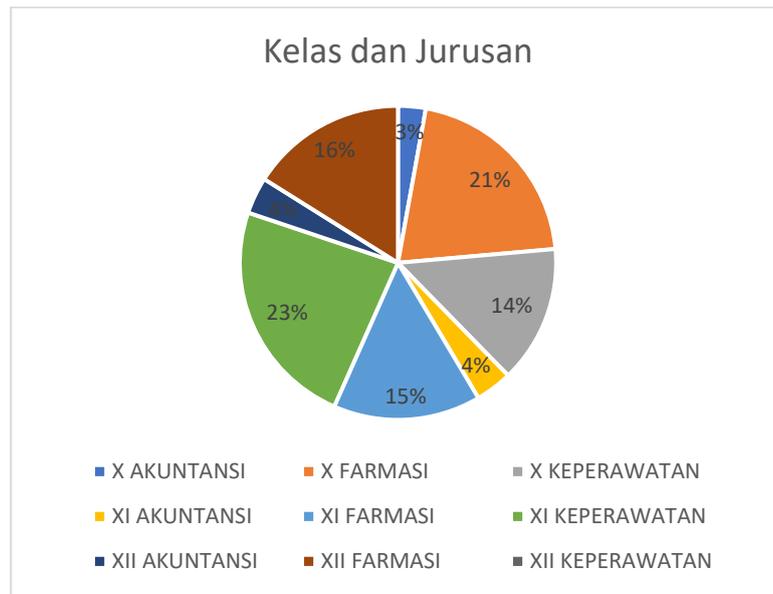
Gambar 4. 1 Persentase Subjek Berdasarkan Usia



Berdasarkan diagram di atas dapat dilihat bahwa jumlah subjek berusia 15 tahun sebanyak 33 siswa atau 27%, subjek berusia 16 tahun sebesar 32

siswa atau 27%, kemudian subjek dengan usia 17 tahun sebanyak 38 siswa atau 31% dan untuk subjek berusia 18 tahun sebanyak 18 siswa atau 15%.

Gambar 4. 2 Persentase Subjek Berdasarkan Kelas dan Jurusan



Berdasarkan kelas dan jurusan, maka dapat dilihat sebaran data subjeknya adalah, kelas X Akuntansi 3 siswa atau 3%, X Farmasi sebanyak 22 siswa atau 21%, X Keperawatan sebanyak 15 siswa atau 14%, XI Akuntansi sebanyak 4 siswa atau 4%, XI Farmasi sebanyak 16 siswa atau 15%, XI Keperawatan sebanyak 25 siswa atau 23%, kemudian kelas XII Akuntansi sebanyak 4 siswa atau 4%, XII Farmasi sebanyak 17 siswa atau 16%, dan XII Keperawatan sebanyak 15 siswa atau 14%.

## 2. Deskripsi Data Penelitian

Tujuan deskripsi data adalah untuk memberikan representasi visual data dari setiap variabel. Data pada tabel pengukuran SPSS di bawah ini menunjukkan nilai terendah (*minimum*), nilai tertinggi (*maximum*), skor

rata-rata (*mean*), dan simpangan baku (*standar deviasi*) dapat dilihat melalui hasil pengukuran SPSS di bawah ini:

Tabel 4. 1 Hasil Uji Deskriptif

<b>Descriptive Statistics</b>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Social comparison</i>	121	36	51	39,45	2,890
Dukungan Sosial Keluarga	121	47	82	65,12	5,282
<i>Body dissatisfaction</i>	121	33	71	53,40	5,131
Valid N (listwise)	121				

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat skor masing-masing variabel antara lain yaitu, variabel *body dissatisfaction* memiliki skor minimum sebesar 33, skor maximum sebesar 71, skor mean sebesar 53,40, dan skor standar deviasi sebesar 5,131. Lalu pada variabel *social comparison* memiliki skor minimum sebesar 36, skor maximum sebesar 51, skor mean sebesar 39,45, dan skor standar deviasi sebesar 2,890. Kemudian variabel intensitas dukungan sosial keluarga memiliki skor minimum sebesar 47, skor maximum sebesar 82, skor mean sebesar 65,12, dan skor standar deviasi sebesar 5,282.

Tabel 4. 2 Kategorisasi Skor Variabel *Body dissatisfaction*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X < 40,00$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X < (Mean + 1SD)$	$40,00 \leq X < 60,00$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 60,00$	Tinggi

Berdasarkan rumusan kategorisasi untuk variabel *body dissatisfaction*, hasil kategorisasi skor *body dissatisfaction* pada responden dinyatakan memiliki *body dissatisfaction* tinggi jika skornya lebih besar dari 60,00, sedang atau cukup jika skornya antara 40,00-60,00, dan dinyatakan mengalami *body dissatisfaction* rendah jika skornya di bawah 40,00. Berdasarkan tabel tersebut, peringkat *body dissatisfaction* pada remaja putri diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Distribusi Variabel *Body dissatisfaction*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	1	.8	.8	.8
	sedang	110	90.9	90.9	91.7
	tinggi	10	8.3	8.3	100.0
	Total	121	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.3 di atas, menunjukkan bahwa terdapat tiga kategori *body dissatisfaction*. Kategori tinggi sebesar 8,3% atau sebanyak 10 remaja putri tergolong memiliki *body dissatisfaction* tinggi, kategori sedang sebesar 90,9% atau sebanyak 110 remaja putri tergolong memiliki *body dissatisfaction* sedang. Dan sisanya masuk dalam kategori rendah sebesar 0,8% atau sebanyak 1 remaja putri yang memiliki *body dissatisfaction* rendah.

Selanjutnya kategorisasi skor variabel *social comparison* sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Kategorisasi Skor Variabel *Social comparison*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X < 28,00$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X < (Mean + 1SD)$	$28,00 \leq X < 42,00$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 42,00$	Tinggi

Berdasarkan rumusan kategorisasi untuk variabel *social comparison*, hasil kategorisasi *social comparison* pada remaja putri dinyatakan memiliki *social comparison* yang tinggi jika skornya lebih besar dari 42,00, sedang atau cukup jika skornya antara 28,00–42,00, dan dinyatakan mempunyai *social comparison* yang rendah jika skornya di bawah 28,00. Berdasarkan tabel tersebut, peringkat *social comparison* pada remaja putri diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Distribusi Variabel *Social comparison*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	0	0	0	0
	sedang	100	82.6	82.6	82.6
	tinggi	21	17.4	17.4	100.0
	Total	121	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.5 di atas, menunjukkan bahwa terdapat dua kategori *social comparison*. Kategori sedang sebesar 82,6% atau sebanyak 100 remaja putri tergolong memiliki *social comparison* sedang, dan kategori tinggi sebesar 17,4% atau sebanyak 21 remaja putri tergolong memiliki *social comparison* tinggi.

Selanjutnya kategorisasi skor variabel dukungan sosial keluarga sebagai berikut:

Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Sosial Keluarga

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X < 50,00$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X < (Mean + 1SD)$	$50,00 \leq X < 75,00$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 75,00$	Tinggi

Berdasarkan rumusan kategorisasi untuk variabel dukungan sosial keluarga, hasil kategorisasi skor dukungan sosial keluarga pada responden dinyatakan memiliki dukungan sosial keluarga yang tinggi jika skornya lebih besar dari 75,00, sedang atau cukup jika skornya antara 50,00 –75,00, dan dinyatakan mempunyai dukungan sosial keluarga yang rendah jika skornya di bawah 50,00. Berdasarkan tabel tersebut, peringkat dukungan sosial keluarga pada remaja putri diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 4. 7 Distribusi Variabel Dukungan Sosial keluarga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	.8	.8	.8
	sedang	118	97.5	97.5	98.3
	tinggi	2	1.7	1.7	100.0
	Total	121	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.7 di atas, menunjukkan bahwa terdapat tiga kategori dukungan sosial keluarga pada remaja putri. Kategori tinggi sebesar 1,7% atau sebanyak 2 remaja putri tergolong memiliki dukungan sosial keluarga tinggi, kategori sedang sebesar 97,5 % atau sebanyak 118 remaja putri yang tergolong memiliki dukungan sosial keluarga kategori sedang, sisanya 0,8 % atau sebanyak 1 remaja putri tergolong memiliki dukungan sosial keluarga dalam kategori rendah.

## B. Hasil Uji Asumsi

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data pada kedua variabel (independen dan dependen) berasal dari populasi yang berdistribusi teratur. Jika mean, median, dan modus semuanya berada pada distribusi simetris pusat, maka disebut distribusi normal (Priyatno, 2010). Uji *kolmogorov-smirnov* digunakan dalam penelitian ini menggunakan SPSS. Uji *Kolmogorov-smirnov* digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas yang dilakukan dalam penelitian dapat dilihat dalam tabel sebagaimana berikut ini:

Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas *Social comparison*, Dukungan Sosial Keluarga, dan *Body dissatisfaction*

		Unstandardized Residual
N		121
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.07211916
Most Extreme Differences	Absolute	.061
	Positive	.030
	Negative	-.061
Test Statistic		.061
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Berdasarkan tabel di atas, pada uji normalitas ini menggunakan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* memperoleh nilai signifikansi (*Asymp.Sig*) sebesar 0,200 yang artinya nilai signifikansi tersebut lebih dari 0,05 atau p

$\geq 0,05$ . Maka bisa ditarik kesimpulan bahwa data pada penelitian ini dikatakan normal atau berdistribusi normal.

## 2. Uji Linearitas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah variabel-variabel tersebut mempunyai hubungan linier atau tidak. Aplikasi IBM SPSS Statistics 22 digunakan untuk membantu pengolahan data pengujian ini. Kriteria data disebut sebagai linier jika nilai *deviation from linearity*  $\geq 0,05$  atau data tersebut tidak dikatakan linier jika nilai *deviation from linearity*  $\leq 0,05$ . Di bawah ini tabel hasil uji linearitas dari data penelitian yang sudah didapatkan, sebagai berikut:

Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas Variabel *Social comparison* dan *Body dissatisfaction*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>body dissatisfaction</i> * <i>social comparison</i>	Between Groups	(Combined)	501.971	11	45.634	2.470	.008
		Linearity	298.513	1	298.513	16.160	.000
		Deviation from Linearity	203.458	10	20.346	1.101	.368
	Within Groups		2013.451	109	18.472		
	Total		2515.421	120			

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa bahwa nilai signifikansi pada baris *linearity* adalah  $0,000 < 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang linear antar variabel. Pada baris *deviation from linearity* dapat dilihat bahwa nilai signifikansi  $0,368 > 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan linier antar variabel. Hal ini

menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel *social comparison* dengan *body dissatisfaction*.

Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas Variabel Dukungan Sosial Keluarga dan *Body dissatisfaction*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>body dissatisfaction</i> * dukungan sosial keluarga	Between Groups	(Combined)	581.151	22	26.416	1.338	.0167
		Linearity	152.127	1	152.127	7.708	.007
		Deviation from Linearity	429.024	21	20.430	1.035	.431
	Within Groups		1934.270	98	19.737		
	Total		2515.421	120			

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada baris *linearity* adalah  $0,007 < 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antar variabel. Pada baris *deviation from linearity* dapat dilihat bahwa nilai signifikansi  $0,431 > 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan linier antar variabel. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel dukungan sosial keluarga dengan *body dissatisfaction*.

### C. Hasil Analisis Data

Uji analisis data menggunakan alat SPSS 22 for Windows dalam pengujian hipotesis, yaitu menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* untuk melihat apakah ada hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Pengujian hipotesis dilakukan dalam tiga tahap karena dalam penelitian ini

terdapat tiga variabel yaitu *social comparison* (X1), dukungan sosial keluarga (X2), dan *body dissatisfaction* (Y), sebagai berikut:

### 1. Uji Hipotesis Pertama

Untuk menguji hipotesis pertama, peneliti menggunakan analisis korelasi sederhana. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan positif antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri. Temuan uji korelasi antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* ditunjukkan pada tabel di bawah ini, sebagai berikut:

Tabel 4. 11 Hasil Uji Hipotesis *Social comparison* dengan *Body dissatisfaction*

		<i>social comparison</i>	<i>body dissatisfaction</i>
<i>social comparison</i>	Pearson Correlation	1	.344**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	121	121
<i>body dissatisfaction</i>	Pearson Correlation	.344**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	121	121

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan data tabel di atas, kategori korelasi lemah, koefisien korelasi bersifat positif antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* adalah 0,344, dan nilai *sig.(2-tailed)* antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* adalah 0,000. Jika  $p < 0,05$  maka korelasi terbukti signifikan. Nilai signifikansi uji hipotesis ini sebesar 0,000, artinya nilai uji hipotesis ini kurang dari 0,05 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa uji hipotesis antara variabel *social comparison* dengan *body dissatisfaction* dinyatakan signifikan.

Tabel 4. 12 Kategori Rentang Koefisien

<b>Rentang Koefisien</b>	<b>Tingkat Hubungan</b>
0,00 – 0,19	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,6 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Dari hasil pengujian hipotesis variabel *social comparison* dan *body dissatisfaction*, berdasarkan nilai signifikansi dan nilai koefisien korelasi koefisien menurut (Sugiyono, 2017) maka dapat dinyatakan bahwa *social comparison* dan *body dissatisfaction* memiliki hubungan yang lemah pada remaja putri.

## 2. Uji Hipotesis Kedua

Peneliti menggunakan analisis korelasi sederhana untuk mengevaluasi hipotesis kedua. Hipotesis peneliti adalah terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial keluarga dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri. Pada tabel di bawah ini disajikan hasil uji korelasi antara dukungan sosial keluarga dengan *body dissatisfaction*, sebagai berikut:

Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis Dukungan Sosial Keluarga dengan *Body dissatisfaction*

		dukungan sosial keluarga	<i>body dissatisfaction</i>
dukungan sosial keluarga	Pearson Correlation	1	-.246**
	Sig. (2-tailed)		.007
	N	121	121
<i>body dissatisfaction</i>	Pearson Correlation	-.246**	1
	Sig. (2-tailed)	.007	
	N	121	121

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan data tabel di atas, korelasi *Pearson Product Moment* digunakan untuk menguji hipotesis ini. Dalam kategori korelasi lemah, koefisien korelasi bersifat negatif antara dukungan sosial keluarga dengan *body dissatisfaction* adalah -0,246, sedangkan nilai *sig.(2-tailed)* antara dukungan sosial keluarga dan *body dissatisfaction* adalah 0,007. Korelasi terbukti signifikan jika  $p < 0,05$ . Nilai signifikansi uji hipotesis ini sebesar 0,007, artinya nilai uji hipotesis ini kurang dari 0,05 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa uji hipotesis antara variabel dukungan sosial keluarga dengan *body dissatisfaction* dinyatakan signifikan.

Tabel 4. 14 Kategori Rentang Koefisien

Rentang Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,19	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,6 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Dari hasil pengujian hipotesis kedua antara variabel dukungan sosial keluarga dan *body dissatisfaction*, dilihat dari nilai signifikansi dan nilai koefisien korelasi menurut (Sugiyono, 2017) dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang lemah antara dukungan sosial keluarga dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri.

### 3. Uji Hipotesis Ketiga

Untuk menguji hipotesis ketiga, peneliti menggunakan analisis korelasi ganda. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara *social comparison* dan dukungan sosial keluarga dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri. Tabel berikut menunjukkan hasil pengujian hipotesis antara *social comparison* dan dukungan sosial keluarga dengan *body dissatisfaction*, sebagai berikut:

Tabel 4. 15 Hasil Uji Hipotesis antara *Social comparison* dan Dukungan Sosial Keluarga dengan *Body dissatisfaction*

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.457 <sup>a</sup>	.209	.196	4.106	.209	15.583	2	118	.000

a. Predictors: (Constant), dukungan sosial keluarga, *social comparison*

Berdasarkan tabel 4.15, diketahui *social comparison* dan dukungan sosial keluarga memiliki koefisien korelasi 0,457, menunjukkan hubungan yang sedang dengan *body dissatisfaction*. Selanjutnya nilai probabilitas (*sig. F Change*) = 0,000 dapat digunakan untuk menentukan tingkat signifikansi dari koefisien korelasi berganda. Korelasi antar variabel

tersebut dinilai signifikan bila nilai *sig. F* sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dapat disimpulkan dari uji hipotesis ketiga ini terdapat hubungan antara *social comparison* dan dukungan sosial keluarga dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri.

Berdasarkan analisis data di atas, dapat disimpulkan untuk hipotesis pertama terdapat hubungan yang rendah antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri ditinjau dari koefisien korelasi bersifat positif dan signifikansi. Berdasarkan hipotesis kedua, terdapat hubungan yang rendah antara dukungan sosial keluarga dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri ditinjau dari koefisien korelasi bersifat negatif dan signifikan. Hipotesis ketiga adalah terdapat hubungan yang sedang antara *social comparison* dan dukungan sosial keluarga dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri, yang dibuktikan dengan koefisien korelasi dan signifikansi.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian Subjek pada penelitian ini adalah para remaja putri di SMK Bhakti Kencana yang berjumlah 121 siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *social comparison* dan dukungan sosial keluarga dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri. Terdapat tiga pokok bahasan pada penelitian ini yaitu hubungan *social comparison* dan *body dissatisfaction*, hubungan dukungan sosial keluarga dengan *body dissatisfaction*, dan hubungan *social comparison* dan dukungan sosial keluarga dengan *body dissatisfaction*.

## 1. Hubungan *Social comparison* dengan *Body dissatisfaction* pada Remaja Putri

Penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS 22 for Windows dengan hasil pengujian hipotesis pertama menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* yang memperoleh koefisien korelasi sebesar 0.344 dan nilai signifikansi (*sig. 2 tailed*) sebesar  $0.000 < 0.05$ , hal ini dapat diartikan bahwa antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* terdapat hubungan positif dan signifikan pada tingkat hubungan dalam kategori rendah berdasarkan kriteria yang dicetuskan oleh Sugiyono (2014), maka hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi *social comparison* yang dimiliki remaja putri maka semakin tinggi *body dissatisfaction* yang dialami, begitupun sebaliknya.

Penemuan ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Agustina,dkk (2020) melakukan penelitian mengenai *body dissatisfaction* ditinjau dari *social comparison* pada pengguna instagram di kalangan dewasa awal yang diperoleh hasil dengan adanya hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction*. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil dari koefisien korelasi sebesar  $(r_{xy}) = 0,729$  dan nilai signifikansi sebesar  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hal ini dapat diartikan di mana semakin tinggi tingkat *social comparison* yang dilakukan oleh remaja putri maka semakin tinggi pula kecenderungan *body dissatisfaction*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *social comparison* yang dilakukan oleh remaja putri maka semakin rendah pula kecenderungan *body dissatisfaction*.

*Social comparison* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi adanya *body dissatisfaction*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Sunartio (2012) juga mengemukakan salah satu faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* adalah *social comparison*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *social comparison* terjadi ketika seorang individu membandingkan dirinya dengan individu lain untuk memperoleh penilaian yang lebih akurat tentang dirinya di masyarakat. Sejalan dengan itu Jones (2001) juga mengemukakan bahwa salah satu faktor penting dalam pembentukan *body image* adalah *social comparison*, yang kemudian akan mempengaruhi kepuasan tubuh seseorang. Pada fase remaja akan mengalami berbagai macam perubahan yang terlihat dengan jelas yaitu dalam perubahan fisik. Perubahan fisik tersebut akan membuat remaja lebih perhatian dan memiliki kesadaran akan adanya reaksi sosial yang dapat terjadi dengan perubahan fisik yang ada pada dirinya. Hal ini sesuai dengan teori Hurlock (1980) yang mengatakan kesadaran akan adanya reaksi sosial terhadap bentuk tubuh menyebabkan remaja prihatin akan pertumbuhan tubuhnya yang tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku.

*Social comparison* yang terjadi dapat disebabkan dengan adanya beberapa subyek yang dijadikan sebagai perbandingan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sunartio (2012) diketahui bahwa individu yang paling sering dijadikan pembanding bentuk tubuh oleh responden penelitian adalah teman (50.6%). Urutan kedua adalah model atau artis (28.3%), sedangkan urutan ketiga adalah keluarga (19.9%), dan yang terakhir adalah orang asing

yang dijumpai subyek di jalan (1.2%). Kemudian dalam penelitian yang dilakukan peneliti terhadap remaja putri ditemukan bahwa sebanyak 82.6% remaja putri mengalami *social comparison* dalam kategori sedang dan 17.4% remaja memiliki tingkat perbandingan yang tinggi. Hal ini selaras dengan ungkapan Tylka & Sabik dalam Husni dan Indrijati (2014) menyebutkan bahwa semakin sering seorang wanita membandingkan tubuhnya dengan tubuh wanita lain menyebabkan mereka semakin tidak puas dengan tubuhnya.

## **2. Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan *Body dissatisfaction* pada Remaja Putri**

Hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini diperoleh korelasi koefisien sebesar -0,246 dan nilai signifikansi (*sig. 2 tailed*) sebesar 0.007 < 0.05, hal ini dapat diartikan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial keluarga dengan *body dissatisfaction* yang signifikan pada tingkat hubungan dalam kategori lemah berdasarkan kriteria yang dicetuskan oleh Sugiyono (2014), maka hipotesis kedua dalam penelitian ini dapat diterima. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang dimiliki remaja putri, maka akan semakin sedikit *body dissatisfaction* yang dirasakan, dan begitupun sebaliknya.

Penemuan ini sejalan dengan penelitian oleh Muthia Nindita (2019) yang melakukan penelitian pada remaja awal putri dengan kisaran usia 13-15 tahun di salah satu SMP swasta di Yogyakarta tentang hubungan antara

dukungan sosial dan *body dissatisfaction* pada remaja awal putri dengan perolehan nilai koefisien korelasi  $r = -0.321$  dan nilai  $p$  sebesar  $0.007$  ( $p < 0.05$ ). Hal ini dapat diartikan bahwa tinggi rendahnya dukungan sosial akan berdampak pada *body dissatisfaction*. Bentuk hubungan di antara kedua variabel tersebut bersifat negatif, yang menunjukkan bahwa dengan memiliki dukungan sosial keluarga yang tinggi maka akan berdampak pada *body dissatisfaction* yang lebih sedikit, dan begitupun sebaliknya.

Dukungan sosial memiliki peranan penting dalam memberikan rasa kasih sayang dan membuat seseorang merasa diterima dan disayangi oleh orang-orang di sekitarnya. Pada variabel dukungan sosial selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Najoran, Mulyadi & Kallo (2016) bahwa dukungan sosial dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan penerimaan diri pada pasien pasca stroke. Peran dan dukungan sosial berperan dalam membangkitkan individu untuk dapat menjalani kejadian-kejaidan traumatis dan penuh tekanan.

Pada variabel dukungan sosial keluarga, responden yang memiliki dukungan sosial keluarga rendah sebanyak 1 orang (0.8%), 118 (97.5%) orang untuk kategori dukungan sosial keluarga sedang dan 2 orang (1.7%) masuk kedalam kategori dukungan sosial keluarga yang tinggi. Berdasarkan kategorisasi diatas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini berada pada tingkat dukungan sosial keluarga yang sedang. Meskipun sebagian besar responden memiliki dukungan sosial keluarga dalam kategori sedang, ternyata sebagian responden masih

merasakan ketidakpuasan pada tubuhnya. Hal ini dapat terjadi karena faktor lain. Kurangnya informasi mengenai *body mass index* yang normal kepada subjek penelitian dapat menjadikan tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi. Selain itu, tingkat kepercayaan diri responden juga dapat mempengaruhi pandangan individu terhadap tubuh yang dimiliki. Field (Berg, dkk, 2007) menyatakan bahwa harga diri rendah dan suasana hati depresi serta indeks massa tubuh yang lebih tinggi merupakan faktor resiko untuk peningkatan ketidakpuasan tubuh. Sehingga diperlukan sosialisasi untuk responden penelitian agar memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang rendah.

### **3. Hubungan *Social comparison* dan Dukungan Sosial Keluarga dengan *Body dissatisfaction* pada Remaja Putri**

Hipotesis ketiga yang diajukan dalam penelitian ini ialah terdapat hubungan antara *social comparison* dan dukungan sosial keluarga dengan *body dissatisfaction*. Hasil uji korelasi ganda (*multiple correlation*) menunjukkan bahwa *social comparison* dan dukungan sosial keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan *body dissatisfaction* di kalangan remaja putri yang dibuktikan dengan perolehan nilai korelasi koefisien sebesar 0.457 yang berarti bahwa tingkat hubungan berada pada taraf sedang menurut rentang nilai yang dikemukakan oleh Sugiyono (2014), sehingga hipotesis ketiga diterima. Sementara untuk nilai signifikansinya menunjukkan bahwa korelasi berganda adalah signifikan hal ini berdasarkan nilai koefisien sig.F change 0,00 dimana nilai tersebut kurang dari 0,05. Hal ini bisa ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara

bersamaan antara *social comparison* dan dukungan sosial keluarga dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri dengan kategori hubungan berada pada taraf sedang.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pertama, terdapat hubungan positif antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada remaja putri. Kedua, terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial keluarga dan *body dissatisfaction* pada remaja putri. Ketiga, terdapat hubungan antara *social comparison* dan dukungan sosial keluarga dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri. Dengan demikian ketiga hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima.

Penelitian ini telah mencapai tujuannya yaitu menunjukkan bahwa *social comparison* dan dukungan sosial keluarga dapat berdampak pada *body dissatisfaction*. Penelitian ini juga menghasilkan pembaruan dimana terdapat perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah belum terdapat penelitian yang mencakup pada tiga variabel secara sekaligus ke dalam satu penelitian dan perbedaan dalam penggunaan teknik sampling yang digunakan dalam pengambilan sampel. Studi sebelumnya hanya melihat hubungan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* atau dukungan sosial keluarga dan *body dissatisfaction*.

Secara keseluruhan, ada beberapa kekurangan dalam penelitian ini. Kelemahan dalam penelitian ini terletak pada pelaksanaan penelitian yang dilakukan secara *online* melalui *google formulir* sehingga komunikasi dengan subjek masih kurang dikarenakan waktu yang kurang mencukupi.

Pengumpulan data dalam pengisian *google formulir* juga memerlukan waktu karena beberapa responden melakukan pengisian sedikit terlambat dari hari yang sudah ditentukan. Saran untuk penelitian selanjutnya agar dapat menggunakan faktor lain yang lebih dominan dalam mempengaruhi *body dissatisfaction*, selain itu juga melakukan penelitian secara *full offline* agar dapat melakukan komunikasi secara langsung guna melakukan observasi dan memperhatikan faktor yang dapat mempengaruhi subjek saat pengisian data.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Penelitian Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang mengkaji hubungan antara variabel independen yaitu *social comparison* dan dukungan sosial keluarga dengan variabel dependen yaitu *body dissatisfaction*. Penelitian ini menunjukkan bahwa *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada remaja putri kebanyakan pada kategori rendah, sedangkan dukungan sosial keluarga pada remaja putri kebanyakan pada kategori rendah atau lemah. Hasil uji hipotesis pertama menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri. Uji hipotesis kedua menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial keluarga dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri. Uji hipotesis ketiga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang sedang secara bersamaan antara *social comparison* dan dukungan sosial keluarga dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri. Hal ini berarti bahwa ketiga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, penulis memberikan saran kepada beberapa pihak yang berhubungan dengan penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Subjek

Para remaja putri diharapkan untuk tidak terlalu fokus dengan kekurangan dalam diri dan jangan terlalu fokus untuk membandingkan diri dengan orang lain yang akan membuat diri merasa minder dan tidak percaya diri. Intensitas melakukan perbandingan diri akan mengakibatkan adanya rasa ketidakpuasan pada tubuh yang semakin tinggi yang berdampak pada evaluasi tubuh secara berlebihan. Selain itu diharapkan para remaja putri dapat meningkatkan hubungan yang harmonis dengan keluarga.

## 2. Bagi Keluarga

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan kepada keluarga untuk dapat memberikan dukungan secara penuh untuk anaknya karena dengan dukungan dari lingkup terdekat yaitu keluarga dapat memberikan rasa kasih sayang dan kontribusi dalam meningkatkan penerimaan diri pada remaja putri yang sedang mengalami berbagai macam perubahan dan tantangan yang ada.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti topik yang sama untuk bisa memperluas cakupan bahasan dan referensi dalam penelitian selanjutnya. Selain itu peneliti juga dapat memperluas cakupan populasi yang akan diteliti serta memperluas cakupan bahasan lain yang dapat mempengaruhi *body dissatisfaction* seperti adiksi media sosial, *postpartum depression* pada ibu yang baru melahirkan, dan *self esteem*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi diri, dukungan sosial keluarga dan self regulated learning pada siswa kelas VIII. *Humanitas*, 17-27.
- Alfianika, N. (2018). Buku ajar metode penelitian pengajaran bahasa indonesia. Penerbit Deepublish.
- Ali, M & Asrori, M. (2010). Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ali, M., & Asrori, M. (2014). Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik. Jakarta: Bumi Aksara.
- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). Dasar-dasar psikometrika (II). Pustaka Pelajar.
- Baron, R, A., & Byrne, D. (2005). Psikologi Sosial. Jilid 2. Edisi kesepuluh. Penerjemah: Djuwita, R. Jakarta: Erlangga.
- Baron,R,A,. & Branscombe,N,R.(2012).Social Psychology 13 th ed. New Jersey: Peaarson Education,Inc.
- Baron,R,A,. & Branscombe,N,R.(2012).Social Psychology 13 th ed. New Jersey: Peaarson Education,Inc.
- Berg, P. V. D., Paxton, S. J., Keery, H., Wall, M., dkk. (2007). *Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females*. Science direct.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice. In The Guilford Press. <https://doi.org/10.1001/jama.289.14.1861>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice. In The Guilford Press. <https://doi.org/10.1001/jama.289.14.1861>
- Cash, T. F., Smolak, L. (2011). Body Image: a handbook of science, practice, and prevention 2nd Ed. New York: The Guilford Press.
- Corcoran,K.Musswailer,T.(2011). Social comparison: 2 motives standards,and mechanisms.
- Craft, Ellen E., dkk. 2015. The relationships among *social comparison*, body surveillance, and *body dissatisfaction* in the natural environment. *Behavior Therapy*. 46, 257-271.
- Creswell, J. 2015. Riset Pendidikan. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Croll, J. (2005). Body image and adolescent. Dalam Strang, J., & Story, M. (Ed.), *Guidelines for Adolescent Nutrition Services*(ch.13). Minneapolis: University of Minnesota.
- Duli, Nikolaus. 2019. Metodologi penelitian kuantitatif. Yogyakarta: Deepublish.
- Ellen, P & Sari, EP. (2013). Hubungan antara body dissatisfaction dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Integratif*. 1(1). 17-30.

- Febriani, Z., Setyowati, R., Kumalasari, D., & Fourianalistyawati, E. (2021). Adaptation of mindfulness in parenting questionnaire (MIPQ) for parents of children aged 2-12 years. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 137-152. doi:<http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v6i2.7952>
- Festinger, L. (1952). A theory of *social comparison* processes. New York: SAGE social science collection.
- Festinger, L. (1954). A theory of *social comparison* processes, (Vol. 1(1)). New York: SAGE Social Science Collection.
- Friedman, M. (2010). Buku ajar keperawatan keluarga: riset, Teori, dan Praktek Edisi ke-5. Jakarta: EGC.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in *social comparison*: development of a scale of *social comparison* orientation. *Journal of personality and social psychology*, 76(1), 129.
- Grogan, S. (1999). Body image: Understanding *body dissatisfaction* in men, women and children. New York: Routledge.
- Guyer, J. J., & Vaughan Johnston, T. I. (2018). *Social comparisons* (upward and downward): A brief historical overview. 1–5.
- Hadi, S. (1991). Analisis butir untuk instrumen angket, tes, dan skala nilai. Fp Ugm.
- Hardani. (2020). Metode penelitian kualitatif & kuantitatif. Pustaka Ilmu Group.
- House, J. & Khan, R.L. (1985). Measures and concept of social support. London: Academic Press Inc.
- Hurlock, B. Elizabeth. (2000). Psikologi perkembangan-Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan, Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2006). Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga
- Hurlock, E. B. 1990. Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock. E.B. (1999). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga
- I'anantut Thoifah. (2015). *Statistika pendidikan dan metode penelitian kuantitatif*. Malang: Penerbit Madani.
- Izzaty, R., & Ayriza, Y. (2021). Parental bonding as a predictor of hope in adolescents. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 77-90. doi:<http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v6i1.7981>
- Jones, D. C. (2001). *Social comparison* and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45, 645-664.
- Kartikasari, N.Y. (2013). *Body dissatisfaction* terhadap psychological wellbeing pada karyawati. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*.1(2). 2301-8267.
- Kaloeti, D., & Ardhiani, L. (2020). The effect of self-esteem, attitude towards the body, and eating habit on cognitive reactivity. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 57-74. doi:<http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.4561>

- Kennedy, A.K., Schneiderman, J.U., & Winter, V.R. (2018). Association of body weight perception and unhealthy weight control behaviors in adolescence. *Cysr Journal Child and Youth*. Doi: 10.1016/j.chilyouth.2018.11.053
- King, L.A., Mattimore, L. K., King, D.W., & Adams, G. A. (1995). Family support inventory for workers: a new measure of perceived social support from family members. *Journal Of Organizational Behavior*, 16, 235-258.
- Kurniawati, N. W. W., & Suarya, L. M. K. S. (2019). Gambaran kecemasan remaja perempuan dengan berat badan berlebih. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(02), 280-290.
- Kusmiran, E. (2011). Kesehatan reproduksi remaja dan wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Lestari, Sri. (2012). Psikologi keluarga. Yogyakarta. Kencana Prenada Media Group.
- McLean, S. A., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2016). The role of media literacy in *body dissatisfaction* and disordered eating: A systematic review. *Body Image*, 19, 9–23. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.08.002
- Monks, F. J., dkk. (2001). Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Monks, F. J., dkk. (2002). Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Mustaqim. (2013). Pengantar statistik pendidikan. Rasail Media Group.
- National Eating Disorder Association. (2003). Body image. Diambil dari <http://www.nationaleatingdisorders.org/nedaDir/files/documents/handouts/BodyImag.pdf>.
- Ogden, J. (2000). Health psychology: Second edition. Buckingham: Open University press.
- Ogden, J. (2010). The psychology of eating from healthy to disordered behavior 2nd edition. United Kingdom: Blackwell Publishing.
- Panger, Galen. (2014). *Social comparison* on social media a look at facebook and twitter. Canada.
- Peat, C.M., Peyerl, N.L & Muehlenkamp, J.J. (2008). Body image and eating disorders in older adults: a review. *The Journal of General Psychology*. 135(4). 343–358. doi: 10.3200/GENP.135.4.343-358.
- Peat, C.M., Peyerl, N.L & Muehlenkamp, J.J. (2008). Body image and eating disorders in older adults: a review. *The Journal of General Psychology*. 135(4). 343–358. doi: 10.3200/GENP.135.4.343-358.
- Periantalo, J. (2015). Penyusunan skala psikologi asyik, mudah & bermanfaat. Pustaka Pelajar.
- Permadi, D. (2019). *Konsep ahsan taqwim dalam surat at-tin ayat 4 (studi tentang disabilitas* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Potter, Patricia A. & Anne G. Perry. 2009. Fundamental of nursing. Jakarta: Salemba Medika.
- Prima, E., & Sari, E. P. (2013). Hubungan antara body dissatisfaction dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1), 17-30.

- Prima, E., & Sari, E. P. (2013). Hubungan antara body dissatisfaction dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1), 17-30.
- Prima, E., & Sari, E. P. (2015). Hubungan antara body dissatisfaction dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1).
- Priyatno. (2010). *Paham analisis statistika data dengan SPSS*. MediaKom.
- Priyatno, Duwi. 2013. *Mandiri belajar analisis data dengan SPSS*. MediaKom.
- Putra, J. (2018). Peran syukur sebagai moderator pengaruh perbandingan sosial terhadap self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197-210. doi:<http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>
- Rangkuti, A. A. (2017). *Statistika inferensial untuk psikologi & pendidikan*. Kencana.
- Riany, Y., & Ihsana, A. (2021). Parenting stress, social support, self-compassion, and parenting practices among mothers of children with ASD and ADHD. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 47-60. doi:<http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v6i1.6681>
- Rosen, J. C., Reiter, J., & Orosan, P. (1995). Cognitive-behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(2), 263–269. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.63.3.437>
- Rosen, J. C., Reiter, J., & Pam O. 1995. Cognitive behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63 (2), 25-42.
- Rosen, J. C., Reiter, J., & Pam O. 1995. Cognitive behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63 (2), 25-42.
- Rukun, R., & Hanif, M. (2021). Kesenian gajah-gajahan di Kaponan Mlarak Ponorogo (Studi nilai budaya dan potensinya sebagai sumber pembelajaran IPS SD). *Gulawentah: Jurnal Studi Sosial*, 6(2), 165-175. <https://doi.org/http://doi.org/10.25273/gulawentah.v6i2.11305>
- Ruotsi, S. J. (2017). *The association between instagram use and body dissatisfaction in students at the university of arizona* (Doctoral dissertation, The University of Arizona). Retrieved from <https://repository.arizona.edu/handle/10150/625140?show=full>
- Saam, Z. & Wahyuni, S. (2012). *Psikologi keperawatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Santoso, S. (2004). *Mengatasi berbagai masalah statistik dengan spss versi 11.5*. Elex Media Komputindo.
- Santrock JW. *Adolescence* (15th Edition). New York: McGraw-Hill Education. 2014
- Santrock, J. W. (2011). *Lifespan development* (Edisi ketiga belas). New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. 2003. *Adolescence*. Jakarta: Erlangga.

- Santrock, J.W. Life-span development. Perkembangan masa hidup, edisi ketigabelas jilid 1. Benedictine Wisdyasinta (terj). 2012. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2008). Health psychology: Biopsychosocial interactions. 5th. Edition. New York: John Wiley & Sons.
- Saraswata, G. K., Zulpahiyana, Z., & Arifah, S. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri remaja di SMPN 13 Yogyakarta. Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia, 3(1), 33. [https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(1\).33-38](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(1).33-38)
- Sari, G. E. P. (2010). Perbedaan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh ditinjau dari strategi coping pada remaja wanita di SMA Negeri 2 Ngawi (Doctoral dissertation, Universitas Sebelas Maret Surakarta).
- Sarwono, D. (2001). Sarlito Wirawan, ". *Teori-teori psikologi sosial*", Cetakan keenam, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, Mei.
- Smet. B. (1994). Psikologi kesehatan. Jakarta: PT. Grasindo.
- Stice, E. and S.K. Bearman, "Body image and eating disturbances prospectively predict increases in depressive symptoms in adolescent girls: A growth curve analysis" *Developmental Psychology*, 37, 5, 2001.
- Strelan, P., & Hargreaves, D. 2005. Women who objectify other women: The vicious circle of objectification?. *Sex Roles*, 52 (9), 707-712.
- Sugiyono. (2007). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: CV ALFABETA.
- Sugiyono. (2012). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d. CV. Alfabeta.
- Suharsimi arikunto. 2002. Prosedur penelitian, Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Sunartio, L., Sukanto, M. E., & Dianovinina, K. (2012). *Social comparison dan body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal. *Humanitas*, 9(2), 157–168. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.342>
- Suryabrata, Sumadi. (1987). Metode penelitian. Jakarta: Rajawali.
- Thompson, J.K. (2002). Body image, eating disorder, and obesity an integrative guide for asesment and treathment. Washington: American Psychological Association.
- Tylka, T. L., & Sabik, N. J. (2010). Integrating *social comparison* theory and selfesteem within the objectification theory to predict women's disordered eating. *Sex Roles*, 63, 18-31.
- Wati, D. K., & Sumarmi, S. (2017). Citra tubuh pada remaja perempuan gemuk dan tidak gemuk: Studi cross sectional. *Amerta Nutrition*, 1(4), 398-405. <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.2017.398-405>
- Wertheim, E.H. & Paxton, S.J. (2012). Body image development-adolescent girls. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Volume 1, Page: 187-193. Elsevier Inc. Doi: 10.1016/B978-0-12-384925-0.00028-6
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. & Karley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assesment*, 52 (1).

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Blue Print Penelitian

#### 1) *Blue Print Body dissatisfaction*

ASPEK	INDIKATOR	F	UF	TOTAL
AFEKTIF	Adanya perasaan kecewa/tidak puas akan fisik	a. Ketika saat bercermin saya merasa kurang puas dengan postur tubuh saya b. Saya merasa kurang puas dengan tinggi/berat badan saya	a. Saya merasa tubuh saya menarik b. Saya cuek dengan berat badan saya	8
	Merasa rendah diri/tidak percaya diri dengan keadaan fisik dan penampilan	a. Saya merasa kurang menarik secara fisik b. Saya minder ketika wajah saya mengalami <i>breakout</i> (berjerawat)	a. Saya menyukai bentuk badan saya b. Saya merasa percaya diri dengan bentuk badan saya	
KOGNITIF	Pengetahuan tentang bentuk tubuh ideal	a. Saya berpikir bahwa memiliki kulit putih merupakan salah satu standar kecantikan di kalangan remaja b. Mempunyai tubuh langsing merupakan idaman setiap perempuan	a. Saya kurang familiar mengenai standar kecantikan di kalangan remaja b. Saya merasa tubuh saya termasuk tubuh yang ideal	8

		c. Memiliki kulit cerah merupakan impian setiap perempuan d. Wajah yang bersih tanpa jerawat merupakan wajah yang ideal	c. Saya memiliki warna kulit yang ideal d. Bentuk tubuh ideal bagi saya yang tidak terlalu kurus dan gemuk	
PERILAKU	Melakukan sesuatu untuk mengevaluasi tubuh	a. Saya mengurangi porsi makan agar berat badan tidak naik b. Saya menjaga makanan yang saya makan c. Saya melakukan diet untuk menurunkan berat badan saya d. Saya rajin olahraga supaya tetap langsing	a. Saya tetap makan sesuai porsi saya b. Saya melakukan olahraga bukan untuk diet tapi untuk kesehatan c. Saya mencuci muka ketika ingat saja d. Saya jarang menimbang berat badan saya	8
TOTAL		12	12	24

2) *Blue Print Social comparison*

ASPEK	INDIKATOR	F	UF	TOTAL
Aspek Pendapat ( <i>Opinion</i> )	Membandingkan diri melalui pendapat	a. Saya merasa senang bila orang lain memuji penampilan saya b. Saya membandingkan diri dengan	a. Saya senang dengan apa adanya fisik saya b. Saya tipe orang yang kurang suka membandingkan diri saya	8

		teman yang dianggap cantik c. Pendapat orang lain membuat saya membandingkan diri dengan orang lain d. Saya membandingkan diri ketika melihat teman yang dianggap cantik	dengan orang lain c. Pendapat orang lain saja jadikan semangat bagi saya untuk mengevaluasi diri saya d. Pendapat orang lain tidak menghalangi saya untuk tetap percaya diri	
Aspek Kemampuan ( <i>Ability</i> )	Membandingkan diri melalui kemampuan	a. Saya membandingkan diri dengan kemampuan orang lain dalam merawat kulit b. Saat melihat rambut orang lain yang berkilau saya merasa kurang mampu merawat rambut saya c. Berat badan saya sangat susah untuk diturunkan secara drastis tidak seperti orang lain d. Kemampuan merawat wajah saya masih kurang dibandingkan orang lain	a. Saya menjaga rambut dengan shampo dan vitamin rambut b. Saya menjaga kulit wajah saya dengan cuci muka secara teratur c. Dengan menjaga pola makan, berat badan saya tetap ideal d. Saya merawat kulit badan dengan memakai <i>body lotion</i>	8
		8	8	16

3) *Blue Print* Dukungan Sosial Keluarga

ASPEK	INDIKATOR	F	UF	TOTAL
Dukungan emosional	Memberikan cinta dan kasih sayang	<p>a. Saya merasakan hangatnya kasih sayang dari orang tua saya</p> <p>b. Keluarga saya peduli dengan penampilan/a pa yang saya pakai</p> <p>c. Keluarga saya sangat menyayangi saya</p> <p>d. Keluarga saya peduli dengan saya</p>	<p>a. Saya merasa kurang mendapat kasih sayang dari orang tua saya</p> <p>b. Orang tua saya kurang peduli dengan diri saya</p> <p>c. Saya merasa kurang dicintai keluarga saya</p> <p>d. Saya kurang merasakan hangatnya kasih sayang orang tua</p>	8
Dukungan penghargaan	Memberikan penilaian positif	<p>a. Ketika saya memakai baju yang sopan orang tua saya memuji penampilan saya</p> <p>b. Saya merasa dihargai oleh orang tua saya</p> <p>c. Orang tua saya menghargai setiap pilihan saya</p> <p>d. Keluarga saya menerima saya apa adanya</p>	<p>a. Keluarga membandingkan penampilan saya dengan orang lain</p> <p>b. Keluarga saya mengkritik dengan keadaan fisik saya</p> <p>c. Saya merasa orang tua saya kurang bisa menerima saya apa adanya</p> <p>d. Orang tua saya mengkritik kekurangan saya</p>	8
	Memberikan fasilitas peralatan, perlengkapan	<p>a. Orang tua saya memberikan</p>	<p>a. Orang tua saya kurang bisa memenuhi</p>	

Dukungan instrumental	dan saran pendukung	uang saku yang cukup b. Keluarga saya membelikan barang yang saya butuhkan	kebutuhan saya b. Orang tua saya jarang memberikan uang saku	8
	Memberikan waktu luang	a. Keluarga saya bersedia untuk mendengarkan cerita saya b. Keluarga saya menyempatkan waktu untuk bercerita	a. Orang tua saya jarang ada waktu untuk mendengarkan cerita saya b. Orang tua saya sibuk dengan urusannya masing-masing	
Dukungan informasi	Memberikan informasi, nasehat, dan arahan	a. Keluarga saya mengingatkan untuk menjaga kesehatan badan b. Keluarga saya memberikan informasi mengenai cara menjaga fisik dan penampilan c. Keluarga saya memberikan saran ketika penampilan saya kurang sesuai d. Orang tua saya memberikan saran yang membangun dalam hal apapun	a. Keluarga saya minim informasi dalam hal berpenampilan b. Penampilan bukan merupakan hal yang penting dalam keluarga saya c. Orang tua saya kadang hanya menyalahkan ketika saya berbuat salah d. Orang tua saya kurang memberi arahan kepada saya ketika saya bingung	8
JUMLAH				32

## Lampiran 2 Uji Skala Penelitian

### PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah dengan teliti sebelum mengisi pernyataan yang ada
2. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri Anda sendiri
3. Berikut empat pilihan yang disediakan yaitu

SS (Sangat Sesuai) : Bila pernyataan **sangat sesuai** dengan yang Anda alami

S (Sesuai) : Bila pernyataan **sesuai** dengan yang Anda alami

TS (Tidak Sesuai) : Bila pernyataan **tidak sesuai** dengan yang Anda alami

STS (Sangat Tidak Sesuai) : Bila pernyataan **sangat tidak sesuai** dengan yang Anda alami

4. Tidak ada jawaban yang salah atau benar. Semua jawaban adalah benar selama itu benar-benar menggambarkan diri Anda
5. Pastikan kembali bahwa semua pernyataan telah terisi

#### 1. *Body dissatisfaction*

No.	Aitem	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya memiliki warna kulit yang ideal				
2.	Saya merasa kurang menarik secara fisik				
3.	Saya menyukai bentuk badan saya				
4.	Saya merasa kurang puas dengan tinggi/berat badan saya				
5.	Saya merasa tubuh saya menarik				
6.	Saya minder ketika wajah saya mengalami <i>breakout</i> (berjerawat)				
7.	Saya merasa percaya diri dengan bentuk badan saya				
8.	Saya berpikir bahwa memiliki kulit putih merupakan salah satu standar kecantikan di kalangan remaja				
9.	Saya merasa tubuh saya termasuk tubuh yang ideal				
10.	Saya kurang familiar mengenai standar kecantikan di kalangan remaja				
11.	Saya melakukan diet untuk menurunkan berat badan saya				

12.	Saya melakukan olahraga bukan untuk diet tapi untuk Kesehatan				
13.	Saya menjaga makanan yang saya makan				
14.	Saya mencuci muka ketika ingat saja				
15.	Saya cuek dengan berat badan saya				
16.	Saya tetap makan sesuai porsi saya				
17.	Mempunyai tubuh langsing merupakan idaman setiap perempuan				
18.	Wajah yang bersih tanpa jerawat merupakan wajah yang ideal				
19.	Ketika saat bercermin saya merasa kurang puas dengan postur tubuh saya				
20.	Memiliki kulit cerah merupakan impian setiap perempuan				
21.	Bentuk tubuh ideal bagi saya yang tidak terlalu kurus dan gemuk				
22.	Saya mengurangi porsi makan agar berat badan tidak naik				
23.	Saya rajin olahraga supaya tetap langsing				
24.	Saya jarang menimbang berat badan saya				

## 2. Social comparison

No.	Aitem	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya membandingkan diri dengan kemampuan orang lain dalam merawat kulit				
2.	Saya senang dengan apa adanya fisik saya				
3.	Saya membandingkan diri dengan teman yang dianggap cantik				
4.	Saya tipe orang yang kurang suka membandingkan diri saya dengan orang lain				
5.	Pendapat orang lain membuat saya membandingkan diri dengan orang lain				
6.	Saya membandingkan diri ketika melihat teman yang dianggap cantik				
7.	Pendapat orang lain tidak menghalangi saya untuk tetap percaya diri				
8.	Saya merasa senang bila orang lain memuji penampilan saya				
9.	Saat melihat rambut orang lain yang berkilau saya merasa kurang mampu merawat rambut saya				
10.	Saya menjaga rambut saya dengan shampoo dan vitamin rambut				

11.	Kemampuan merawat wajah saya masih kurang dibandingkan orang lain				
12.	Saya merawat kulit badan dengan memakai <i>body lotion</i>				
13.	Pendapat orang lain saya jadikan semangat bagi saya untuk mengevaluasi diri saya				
14.	Berat badan saya sangat susah untuk diturunkan secara drastis tidak seperti orang lain				
15.	Saya menjaga kulit wajah saya dengan cuci muka dan <i>skincare</i> secara teratur				
16.	Dengan menjaga pola makan, berat badan saya tetap ideal				

### 3. Dukungan Sosial Keluarga

No.	Aitem	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasakan hangatnya kasih sayang dari orang tua saya				
2.	Saya merasa kurang mendapat kasih sayang dari orang tua saya				
3.	Keluarga saya memberikan informasi mengenai cara menjaga fisik dan penampilan				
4.	Orang tua saya kurang memberi arahan kepada saya ketika saya bingung				
5.	Penampilan bukan merupakan hal yang utama dalam keluarga saya				
6.	Saya kurang merasakan hangatnya kasih sayang orang tua				
7.	Keluarga saya menerima saya apa adanya				
8.	Keluarga membandingkan penampilan saya dengan orang lain				
9.	Saya merasa dihargai oleh orang tua saya				
10.	Keluarga saya mengkritik dengan keadaan fisik saya				
11.	Orang tua saya menghargai setiap pilihan saya				
12.	Saya merasa orang tua saya kurang bisa menerima saya apa adanya				
13.	Keluarga saya peduli dengan saya				
14.	Orang tua saya mengkritik kekurangan saya				
15.	Orang tua saya memberikan uang saku yang cukup				
16.	Orang tua saya kurang bisa memenuhi kebutuhan saya				

17.	Keluarga saya membelikan barang yang saya butuhkan				
18.	Orang tua saya jarang memberikan uang saku				
19.	Orang tua saya sibuk dengan urusannya masing-masing				
20.	Keluarga saya mengingatkan untuk menjaga kesehatan badan				
21.	Keluarga saya minim informasi dalam hal penampilan				
22.	Keluarga saya peduli dengan penampilan/apa yang saya pakai				
23.	Ketika saya memakai baju yang sopan orang tua saya memuji penampilan saya				
24.	Keluarga saya memberikan saran ketika penampilan saya kurang sesuai				
25.	Orang tua saya kadang hanya menyalahkan ketika saya berbuat salah				
26.	Orang tua saya memberikan saran yang membangun dalam hal apapun				
27.	Saya merasa kurang dicintai keluarga saya				
28.	Keluarga saya bersedia mendengarkan cerita saya				
29.	Orang tua saya kurang peduli dengan diri saya				
30.	Keluarga saya menyempatkan waktu untuk bercerita				
31.	Orang tua saya jarang ada waktu untuk mendengarkan cerita saya				
32.	Keluarga saya sangat menyayangi saya				

### Lampiran 3 Skala Penelitian

#### PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah dengan teliti sebelum mengisi pernyataan yang ada
2. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri Anda sendiri
3. Berikut empat pilihan yang disediakan yaitu

SS (Sangat Sesuai) : Bila pernyataan **sangat sesuai** dengan yang Anda alami

S (Sesuai) : Bila pernyataan **sesuai** dengan yang Anda alami

TS (Tidak Sesuai) : Bila pernyataan **tidak sesuai** dengan yang Anda alami

STS (Sangat Tidak Sesuai) : Bila pernyataan **sangat tidak sesuai** dengan yang Anda alami

4. Tidak ada jawaban yang salah atau benar. Semua jawaban adalah benar selama itu benar-benar menggambarkan diri Anda
  5. Pastikan kembali bahwa semua pernyataan telah terisi
1. *Body dissatisfaction*

No.	Aitem	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa kurang menarik secara fisik				
2.	Saya menyukai bentuk badan saya				
3.	Saya merasa kurang puas dengan tinggi/berat badan saya				
4.	Saya merasa tubuh saya menarik				
5.	Saya minder ketika wajah saya mengalami <i>breakout</i> (berjerawat)				
6.	Saya merasa percaya diri dengan bentuk badan saya				
7.	Saya berpikir bahwa memiliki kulit putih merupakan salah satu standar kecantikan di kalangan remaja				
8.	Saya merasa tubuh saya termasuk tubuh yang ideal				
9.	Saya melakukan olahraga bukan untuk diet tapi untuk Kesehatan				
10.	Saya menjaga makanan yang saya makan				
11.	Saya mencuci muka ketika ingat saja				
12.	Saya cuek dengan berat badan saya				
13.	Saya tetap makan sesuai porsi saya				
14.	Mempunyai tubuh langsing merupakan idaman setiap perempuan				
15.	Wajah yang bersih tanpa jerawat merupakan wajah yang ideal				
16.	Ketika saat bercermin saya merasa kurang puas dengan postur tubuh saya				
17.	Memiliki kulit cerah merupakan impian setiap perempuan				
18.	Bentuk tubuh ideal bagi saya yang tidak terlalu kurus dan gemuk				
19.	Saya mengurangi porsi makan agar berat badan tidak naik				
20.	Saya jarang menimbang berat badan saya				

2. *Social comparison*

No.	Aitem	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya senang dengan apa adanya fisik saya				
2.	Saya membandingkan diri dengan teman yang dianggap cantik				
3.	Saya tipe orang yang kurang suka membandingkan diri saya dengan orang lain				
4.	Pendapat orang lain membuat saya membandingkan diri dengan orang lain				
5.	Saya membandingkan diri ketika melihat teman yang dianggap cantik				
6.	Pendapat orang lain tidak menghalangi saya untuk tetap percaya diri				
7.	Saya merasa senang bila orang lain memuji penampilan saya				
8.	Saat melihat rambut orang lain yang berkilau saya merasa kurang mampu merawat rambut saya				
9.	Saya menjaga rambut saya dengan shampoo dan vitamin rambut				
10.	Kemampuan merawat wajah saya masih kurang dibandingkan orang lain				
11.	Saya merawat kulit badan dengan memakai <i>body lotion</i>				
12.	Pendapat orang lain saya jadikan semangat bagi saya untuk mengevaluasi diri saya				
13.	Saya menjaga kulit wajah saya dengan cuci muka dan <i>skincare</i> secara teratur				
14.	Dengan menjaga pola makan, berat badan saya tetap ideal				

3. Dukungan Sosial Keluarga

No.	Aitem	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasakan hangatnya kasih sayang dari orang tua saya				
2.	Saya merasa kurang mendapat kasih sayang dari orang tua saya				

3.	Keluarga saya memberikan informasi mengenai cara menjaga fisik dan penampilan				
4.	Saya kurang merasakan hangatnya kasih sayang orang tua				
5.	Keluarga saya menerima saya apa adanya				
6.	Keluarga membandingkan penampilan saya dengan orang lain				
7.	Saya merasa dihargai oleh orang tua saya				
8.	Keluarga saya mengkritik dengan keadaan fisik saya				
9.	Orang tua saya menghargai setiap pilihan saya				
10.	Saya merasa orang tua saya kurang bisa menerima saya apa adanya				
11.	Keluarga saya peduli dengan saya				
12.	Orang tua saya mengkritik kekurangan saya				
13.	Orang tua saya memberikan uang saku yang cukup				
14.	Orang tua saya kurang bisa memenuhi kebutuhan saya				
15.	Keluarga saya membelikan barang yang saya butuhkan				
16.	Orang tua saya jarang memberikan uang saku				
17.	Orang tua saya sibuk dengan urusannya masing-masing				
18.	Keluarga saya mengingatkan untuk menjaga kesehatan badan				
19.	Keluarga saya minim informasi dalam hal penampilan				
20.	Keluarga saya peduli dengan penampilan/apa yang saya pakai				
21.	Ketika saya memakai baju yang sopan orang tua saya memuji penampilan saya				
22.	Keluarga saya memberikan saran ketika penampilan saya kurang sesuai				
23.	Orang tua saya kadang hanya menyalahkan ketika saya berbuat salah				
24.	Orang tua saya memberikan saran yang membangun dalam hal apapun				
25.	Saya merasa kurang dicintai keluarga saya				
26.	Keluarga saya bersedia mendengarkan cerita saya				
27.	Orang tua saya kurang peduli dengan diri saya				
28.	Keluarga saya menyempatkan waktu untuk bercerita				

29.	Orang tua saya jarang ada waktu untuk mendengarkan cerita saya				
30.	Keluarga saya sangat menyayangi saya				

Lampiran 4 Uji Validitas dan Reabilitas

1. Skala *Body dissatisfaction*

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y.1	56.28	204.549	.128	.936
Y.2	55.97	193.342	.543	.931
Y.3	56.11	182.102	.844	.926
Y.4	56.31	188.333	.727	.928
Y.5	56.50	187.286	.755	.928
Y.6	56.22	198.235	.402	.933
Y.7	56.39	191.102	.607	.930
Y.8	55.78	185.606	.760	.927
Y.9	56.06	182.454	.815	.926
Y.10	56.31	210.675	-.132	.938
Y.11	55.50	210.257	-.107	.938
Y.12	56.00	189.543	.690	.929
Y.13	56.36	188.580	.700	.928
Y.14	56.28	184.721	.841	.926
Y.15	56.22	187.321	.738	.928
Y.16	56.22	187.435	.757	.927
Y.17	56.72	190.549	.682	.929
Y.18	56.53	191.856	.605	.930
Y.19	56.69	190.847	.710	.929
Y.20	56.28	188.263	.704	.928
Y.21	56.64	194.237	.521	.931
Y.22	56.22	190.978	.505	.932
Y.23	55.92	201.507	.223	.936
Y.24	56.47	189.399	.713	.928

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.933	24

2. Skala *Social comparison*

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.1	34.44	37.225	.108	.761
X1.2	34.50	34.371	.398	.732
X1.3	34.33	34.971	.363	.735
X1.4	33.72	36.206	.229	.748

X1.5	34.53	36.371	.221	.748
X1.6	33.97	33.742	.577	.718
X1.7	34.58	32.707	.551	.716
X1.8	33.58	34.993	.402	.732
X1.9	34.67	32.457	.679	.707
X1.10	34.72	33.578	.551	.719
X1.11	34.39	36.530	.197	.751
X1.12	34.83	34.029	.440	.728
X1.13	34.61	36.644	.173	.753
X1.14	33.97	40.942	-.212	.783
X1.15	34.58	33.393	.556	.718
X1.16	34.14	34.866	.403	.732

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.750	16

### 3. Skala Dukungan Sosial Keluarga

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.1	74.56	151.168	.295	.867
X2.2	75.25	149.793	.368	.865
X2.3	75.44	151.340	.387	.865
X2.4	75.67	156.514	.051	.871
X2.5	75.33	145.143	.527	.861
X2.6	75.36	162.637	-.226	.881
X2.7	74.53	146.885	.534	.862
X2.8	75.31	146.218	.456	.863
X2.9	75.11	143.987	.589	.860
X2.10	75.53	144.828	.589	.860
X2.11	75.78	148.349	.359	.865
X2.12	75.11	159.930	-.134	.877
X2.13	75.06	145.711	.509	.862
X2.14	75.78	146.063	.477	.862
X2.15	74.86	143.094	.595	.859

X2.16	75.39	144.587	.562	.860
X2.17	74.81	147.304	.470	.863
X2.18	75.81	147.133	.559	.861
X2.19	75.06	140.911	.713	.856
X2.20	75.72	144.721	.579	.860
X2.21	75.47	144.313	.596	.860
X2.22	74.61	151.102	.226	.869
X2.23	75.64	155.780	.049	.873
X2.24	75.53	143.456	.607	.859
X2.25	75.08	150.136	.315	.866
X2.26	74.53	154.142	.111	.872
X2.27	75.14	142.980	.613	.859
X2.28	75.75	156.421	.009	.875
X2.29	74.97	140.199	.731	.856
X2.30	75.14	149.494	.361	.865
X2.31	74.69	147.018	.497	.862
X2.32	74.81	153.647	.190	.869

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.868	32

Lampiran 5 Hasil Uji Deskriptif

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Social comparison</i>	121	36	51	39,45	2,890
Dukungan Sosial Keluarga	121	47	82	65,12	5,282
<i>Body dissatisfaction</i>	121	33	71	53,40	5,131
Valid N (listwise)	121				

Lampiran 6 Hasil Uji Kategorisasi

1. *Body dissatisfaction*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X < 40,00$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X < (Mean + 1SD)$	$40,00 \leq X < 60,00$	Sedang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	1	.8	.8	.8
	sedang	110	90.9	90.9	91.7
	tinggi	10	8.3	8.3	100.0
	Total	121	100.0	100.0	

2. *Social comparison*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X < 28,00$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X < (Mean + 1SD)$	$28,00 \leq X < 42,00$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 42,00$	Tinggi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	0	0	0	0
	sedang	100	82.6	82.6	82.6
	tinggi	21	17.4	17.4	100.0
	Total	121	100.0	100.0	

3. Dukungan Sosial Keluarga

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X < 50,00$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X < (Mean + 1SD)$	$50,00 \leq X < 75,00$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 75,00$	Tinggi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	.8	.8	.8
	sedang	118	97.5	97.5	98.3
	tinggi	2	1.7	1.7	100.0
	Total	121	100.0	100.0	

Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		121
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.07211916
Most Extreme Differences	Absolute	.061
	Positive	.030
	Negative	-.061
Test Statistic		.061
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Lampiran 8 Hasil Uji Linearitas

1) Hasil Uji Linearitas *Social comparison* dengan *Body dissatisfaction*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>body dissatisfaction</i> * <i>social comparison</i>	Between Groups	(Combined)	501.971	11	45.634	2.470	.008
		Linearity	298.513	1	298.513	16.160	.000
		Deviation from Linearity	203.458	10	20.346	1.101	.368
	Within Groups		2013.451	109	18.472		
	Total		2515.421	120			

2) Hasil Uji Linearitas Dukungan Sosial Keluarga dengan *Body dissatisfaction*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>body dissatisfaction</i> * dukungan sosial keluarga	Between Groups	(Combined)	581.151	22	26.416	1.338	.0167
		Linearity	152.127	1	152.127	7.708	.007
		Deviation from Linearity	429.024	21	20.430	1.035	.431
	Within Groups		1934.270	98	19.737		
	Total		2515.421	120			

Lampiran 9 Hasil Uji Hipotesis

1) Hipotesis 1 *Social comparison* dengan *Body dissatisfaction*

		<i>social comparison</i>	<i>body dissatisfaction</i>
<i>social comparison</i>	Pearson Correlation	1	.344**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	121	121
<i>body dissatisfaction</i>	Pearson Correlation	.344**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	121	121

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

2) Hipotesis 2 Dukungan Sosial Keluarga dengan *Body dissatisfaction*

		dukungan sosial keluarga	<i>body dissatisfaction</i>
dukungan sosial keluarga	Pearson Correlation	1	-.246**
	Sig. (2-tailed)		.007
	N	121	121
<i>body dissatisfaction</i>	Pearson Correlation	-.246**	1
	Sig. (2-tailed)	.007	
	N	121	121

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

3) Hipotesis 3 *Social comparison* Dukungan Sosial Keluarga dengan *Body dissatisfaction*

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.457 <sup>a</sup>	.209	.196	4.106	.209	15.583	2	118	.000

a. Predictors: (Constant), dukungan sosial keluarga, *social comparison*

## **RIWAYAT HIDUP**

Nama : Mukhamad Ary Purnomo Aji

Tempat Tanggal Lahir : Kendal, 15 Juni 1998

Alamat : Jl. Dworowati RT 07/01 Dukuh Pugowati Desa  
Margomulyo Kecamatan Pegandon Kabupaten  
Kendal

No. HP : 082145147897

E-Mail : [arypurnomoaji15@gmail.com](mailto:arypurnomoaji15@gmail.com)

Riwayat Pendidikan : a. SD N Margomulyo  
Formal b. SMP N 1 Pegandon  
c. SMK N 2 Kendal  
d. Universitas Islam Negeri Walisongo  
Semarang

Karya Ilmiah : Buku ber-ISBN dengan judul: Dampak Pandemi  
Covid 19 Dalam Berbagai Aspek Kehidupan

Semarang, 23 Mei 2023

Penulis



Mukhamad Ary Purnomo Aji